محترم برادر اصغر
جناب سلیم سالک صاحب

9419014150

نشہ کھائی

(منشیات مخالف مہم)

ڈاکٹر منظور نظر

Dr. Manzoor Nazar
9419014150



کتابہٕ ہُنٛد ناو : نشہٕ کھائی

زبان : کأشر

مصنف : ڈاکٹر منظور نظرؔ

سرورق تزیٖئن وترتیب : ڈاکٹر منظور نظرؔ

کمپیوٹر کتابت وکمپوزنگ : خوشبو منظور ۔ اعجاز مسعود مغلؔ تہٕ بشارت باباؔ

گوڈنیک چھاپ : ۲۰۲۱ عیسوی

تعداد : ۱۰۰۰

مول : ۴۵۰ روپیہ

کتاب میلنگ پتاہ

☆ راحت ڈِ ایڈِکشن سنٹر۔نزدیک پولیس تھانہٕ۔خانیار سری نگر

☆ ایس۔ایس۔موویز۔المعرفت۔(تخلیق)پاندر یٹھن سری نگر۱۹۱۱۰

☆ گتو ڈایٔاگ نو سٹِک سنٹر۔بجبہارہ اننت ناگ کشمیر

☆ کتاب گھر لالچوک سری نگر کشمیر۱۹۰۰۰۱

مشاورت خأطرٕہ پرٛیٚتھ وِزِہ حاضرِ خدمت۔ مندرجہ ذیل فون نمبرن پیٹھ کریٚو رأبطہٕ

9419418851 / 9906877755 / 9858402830 / 8899559756

انتساب



تہندہِ ناوہٕ

یم خالقِ برحق سندِس امانتس رأچھی کرِتھ

زندگی گُن واپس پھیرُن چھِ یژھان۔

یم نشہٕ کھایہٕ منزٕ نٚبر نیرُن چھِ یژھان

فہرست

حصہ اوّل

حصہٕ سوئم

پیش لفظ

نشہٕ چھُ بوٚڈ بارٕ مسلہٕ۔ کشیرِ منزٕ یوت نہٕ بلکہ درستِس دنیاہس منز پرٛیٚتھ کُنہِ جایہِ۔ اکھ وکھ اوس زِ سائنٛ یہِ جنت نما جائے اَس شُوژ تہٕ پاکیزٕ گنزرنہٕ یِوان۔ اما پوٚز یوتاہ یوتاہ سائنسن ترقی گٔر، آمدورفتکی وصیلہٕ سپدی وفور مقدارس منزِ دستیاب ذرائع ابلاغ گو عام، علاقن درمیان حد بندی یہِ گیٔہ ڈیٖلہٕ تہ انسانہٕ سُند اکِس جایہ پیٚٹھ بیٚیِس جایہ تامِ واتُن سپُد صحل۔ انسانن پکہٕ نوٚوٕ پانٛس سیٚتی پننہِ مزازٕ مطأبق کیمیأ۔ تہ اِتھ گٔنز پھہلیوٚ نشہٕ شہر و گام ، بِلا امتیاز پرٛیٚتھ مذہب، رنگ، نسل تہ درجہٕ کیٚن لوٗکن منز۔

وَہِکی پاٹھی بنیوٚ یہِ مسلہٕ تیوٚتاہ کریوٚٹھ، پیچیدٕ تہٕ مہلک زِ وٗنِ ہیکو نہ أسی امہِ نشہٕ أچھی وٕٹھ یا گوٗش دِتھ۔

کُنہِ مسئلس حل ژھانڈنہٕ خأطرٕ چھُ ضروری زِ مسئلہٕ سمجھون، امِکی أوِلی تہٕ زأوِلی نوکتہٕ کڈو کھ بَدِ تہٕ نٔوی نٔوی طریقہٕ کرو کھ ایجاد یموٚ سی مؤثر تدوٗرک تہ روک تھام سپدِ۔ یوٚہے چھُ مُدعا تہ مقصد **نشہٕ کھائی** ہشِن کتابن ہُند۔ یہِ کتاب چھپیہِ منظور نظر صأبن یِی مدِ نظر تھأوِتھ کیچھ پچھِ یُتھ زن أسی مختلف نشہٕ آور کیمیاہن تہ دیگر منشیاتن متعلق جانکأری تھَوو، تمن ہند ی مُضر اثرات ، ترک کرنٕکی طور طریقہٕ ، علاج معالجہٕ، روک تھام ، تہ نشہٕ کرن والیٚن ہنز باز آبادکأری ہندی اہم پہلو

اُجاگر گرِتھ کانہہ وتھاہ آزماوو یُتھ زن بیٖیہِ معاشرس اندر سوٚے پاکیزگی واپس ییہِ یوٚسہٕ رأوٕمژ چھیٚہ۔ ساٚنین لِکھارٚین پزِ امے آیہ دس تُلٕن یُتھ زن سأنِس معاشرس منز پھہلے مژ بے راہ روی تہٕ غلاظتھ اکہِ اکہِ دوٗرسپدِ۔

نشہٕ چھُ دود۔ تتھأے کُنز اِتھ کُنز بیٖیہِ کانہہ جسمأنی یا ذہنی دود آسان چھُ۔ اسہِ پزِ یہ سمجھُن تہٕ نشہٕ کرن وول امہِ زولانہٕ منزٕ کڈُن۔ نشہٕ کرن وألِس طعنہٕ دِنی، کانہہ سزا دیُن یا پانس نشہٕ جُدا کرُن چھُنہٕ عقلمندی۔ منشیاتن ہُند کاروبار کرن والین تہٕ نشہٕ کرن والین خلاف سخت قانون نافذ کرٕنی یا اخلأقی پابندی عائد کرٕنی یودوَے ضروری چھ تاہم تِتُوے یوت چھُنہٕ کأفی۔ یمو علاوہٕ تہٕ چھ واریاہ کینہہ کرُن ضروری یُتھ زن یہِ دود مُلہ موٗنجے ختم ہیکون گرِتھ۔ بیٖیہِ دِمہ بہٕ أتھی کتھِ پیٚٹھ زور زِ اسہ پزِ مسئلہٕ سمجھُن۔ تیلی ہیکو أسی حل تلاش کرِتھ۔ ڈاکٹر منظور نظر صأبنی لیچھ مژ یہ کتاب چھیٚہ گوڈنچ کوٗشش یوٚسہٕ اسہ ۔ وتہٕ ہاوُک بنِتھ نشس خلاف جنگ کرنس منز مدد دِوان روزِ۔ میٚہ چھُنہٕ خبر زِ کأشری پأٹھی لیکھنس کیُتہٕ قبولیت آسہِ، البتہٕ پزر چھ یِی زِ یہِ کتاب پران پران آو میہ لُطف تِکیازِ زبان چھس صحل تہٕ مُدر۔ ومید چھم زِ کأشُر زانن وألی تہٕ پرن وألی تُلن ضرور امیُوک حظ۔

☆......ڈاکٹر مُنیب ہاروٗن
Dr. Muneeb Haroon MD
East Amherst N.Y USA

گوڈ کتھ

ڈاکٹر نذیر مشتاق

کٔشیر اٚس روٕے زمینس پٮ۪ٹھ جنتُک اکھ نمونہٕ گنزرنہٕ یِوان۔ اتھ چھنہٕ کانہہ شکھ زِ پرٮ۪تھ لحاظ چھیہ یہ زرخیز۔ یمہِ وادی چھِ وُنیوس تام بٔحلہِ پایکی عاٰلم، فلسفی، لِکھاری، شاعر، مصوٗر تہٕ دانشور دِتی متی۔ یتھ سرزمینہِ پٮ۪ٹھ روزن والیو چھُ واریاہ کینہہ ڈیوشمُت تہٕ ویتر ووٕمُت۔ مگر صبر استقلال تہٕ پُرعظم زندگی ترٲوِ کھنہٕ زانہہ۔ کٔشیر ہِ ہنزِ وادی چھ آنتھٕ رژھی شاعرن، ادیبن تہٕ مصوٗرن زنم دیوٚمُت، دِوان تہٕ چھ تہٕ برونہہ کُن تہٕ روزہ دِوان انشاءاللہ ! ییتہِ کیٚو شاعرو تہٕ ادیبو کٔرنہ صرف پننہِ ماجہ زبٕوٚے یٲژسیراب بلکہ اردو زبان تہِ سگہ نٲوِ کھ۔ یہ حقیقت چھنہٕ ڈٔرکتھ چھپتھ کینہہ زِ یمو دوشوٚے یو زبانو لوٗبِ یتھ جایہِ اندر پوشہٕ وُن تہٕ تھیکُن لایکھ جہار۔

ڈاکٹر منظور حسین تہِ چھُ یمی سرزمینُک اکھ لِکھاری، مصوٗر، افسانہ نِگار تہٕ ڈرامہ نویس۔ بہٕ زانہٕ ہن یہ میڈیکل کالج کیٚو دوہو پٮ۪ٹھٕ ییلہِ یہ پانس تخلص عسکری لیکھان اوس۔ کٔشیر ہِ اندر سیأسی ووٚتل بُجہِ وٕرِتھ گو یہ تخلص ہٹاونہٕ موکھ مجبور تہٕ یم چھِ وٕنی منظور نظر ناوہٕ ویدی۔ میہ چھُ یاد زِ میڈیکل کالجس منز اوس یہ اسٹوڈنٹس یونینگ کلچرل سیکریٹری لگاتار دون ورین ژارنہٕ آمُت۔ یہ چھ ُ کأنسہ تہِ طالب علم سندہِ خأطرہٕ اکھ بوٚڈ اعزاز تہِ کیازِ امہِ موکھ اوس بڈس پیمانس پٮ۪ٹھ الیکشن لڑنہٕ یوان۔ تمن دوہن کٔری منظور نظرن بِسیار کلچرل پروگرام منعقد، نہ صرف کالجس منز بلکہ کالجہ

نیٚبر تہٕ ۔ پانہٕ اُسی ڈرامہ لیکھان تہ ہدایت تہٕ اُسی پانے دِوان ۔ تمہٕ خاطرٕ آؤیمن انعام تہٕ دِنہٕ ۔ اِتھ کنی گژھ یموطِب تہ ادبی دُنیاہس اندر شہرت حاصل ۔ یمو کرِی نوی نوی تجربہٕ تہ بین کالج وِ دیگر نجی ادارن ہندہ مِلہ مِشہ اشتراکہ سیتی کرکھ فن مصوری تہ مختلف فن پارن ہنز نمائیش تہٕ یوسہٕ واریاہس کالس پیٚتھ وریہٕ نوہ انمانہٕ جارٕی رُوز ۔ اِتھ کنی درایہ واریاہ نوجوان آرٹسٹ نٔنی ۔

ڈاکٹر منظور نظر چھِ انتہائی سنجیدٕہ تہ قابل انسان ۔ اُمی ہندِس بُتھس پیٹھ وُچھنہٕ میہ زانہہ درٕہ ۔ بلکہ پیٚتھ وِزِہ چھُ اسہٕ وُنہٕ ہونچہ میلان چاہے بُتھِ بۄ ڈاسی تن یا لوکُٹ ۔ یتیتھ چھس بہ ضروری سمجھان یہ وُنن زہِ شاعری، مصّوری ، افسانہٕ یا ڈرامہ چھ اہندِس خونس منز شامل ۔ بہ الفاظِ دیگر یم ساری خداداد صلاحیتہٕ چھ اُمس وراثتس منز آمژٕ ۔ ڈاکٹر منظور نظر چھ مرحوم سجودسیلانی ہندی فرزندِ ارجمند ۔

پیٚتھ کانہہ چھُ زانان زہِ مرحوم اُسی کشیرِ ہندی شیکسپیئر مانہٕ یِوان ۔ تہندی فرزندِ ارجمند ڈاکٹر منظور نظر تہٕ چھ اکھ کامیاب ڈرامہ نویس ثابت سپدی متی ۔ یمو چھ ریڈیو خاطرٕ درجنہ وادٕہ طویل تہ کامیاب ڈرامہ لیکھی متی ۔ دوردرشن خاطرٕ تہٕ چھکھ بِسیار سیریئل تہٕ موخصر فِلمہٕ قلمبند کرِہ مژٕ ۔ یمن چھُ یہ تہٕ اعزاز میلان زہِ یمو کوٚر سنہٕ ۱۹۷۸ عیسوی ہس منز گوڈ نِکہ لٹہٕ صحتس متعلق ہفتہ وار ریڈیو پروگرام (پٔژن صحت) شروع، یوسہٕ اکھ تاریخ بنے یہ ۔ افسانہٕ نگاری منز چھُ یمن اکھ خاص مقام ۔ یمو یم تہٕ افسانہٕ تحریر کری ، اکادمی ہندین رسالن اندر چھپے یہ یا فکشن رائٹرس گِلڈ کین سامعین بروٚنٹھ کنہ پننہِ آوازِہ منز بوزناوِی تم ساری آیہ سیٹھاہ پسند کرنہٕ ۔ بوزن والیو لِکھاریو ،

عام بوزن والیٚو تہٕ نقادوَ کُری یمن یڈھرِتھ تأریف۔ پٔنہ، ماجہ زیٚوِ تہٕ اردو زبأنۍ منز شأعری کٔرِتھ کوٗر یمو ثأبت زِ یہندِس سینس اندر چھُ اکھ حساس تہٕ دردمند دِل دھڑکان۔ مصوٗری ہِندیٚن کھیاٗ مقابلن منز رُودی برابر شرکت کران۔ انعامات تہٕ کٔرِکھ حأصل، تہٕ اِتھِ کُنۍ کموٗ کھاتھ فنس منز تہٕ ناوٗ۔ ڈاکٹر منظور نظرٕس رُوز پریٚتھ ساعتہٕ پنہٕ نِس أندی پکس پیٹھ نظر تہٕ حالاتو نشہِ رُودی باخبر۔ اکھ حساس تہٕ ذِمہ وار قلمکار آسنہٕ کِنۍ رُودی پریٚتھ وِزِ أتھۍ سوچس منز زِ معاشرٕس اندر کم ناسور چھِ موجود تہٕ تمن دوٗر کرنہٕ موکھ کم اقدام ہیکو تُلتھ۔

یہِ چھنہٕ ڈٔکتھ چھپتھ کتھ زِ وُنۍ کیٚس چھِ بےشمار بچہٕ، اڈو اڈرنو جوان تہٕ جوان ، مردأسی تن یا زنانہٕ نشہٕ کھایہٕ اندر لاینہٕ آمٕتۍ۔ لہٰذا چھ یہِ کتاب وقتٕچ اہم ترین ضرورت۔ کرناٹک بنگلورکس NIMHANS انسٹیٹیوٹس اندر علمِ نفسیاتس منز باضأبطٕ تربیت پراونہٕ پتہٕ رُودی ڈاکٹر منظور نظر جموں وکشمیرہٕ کیٚن مختلف ضِلعہٕ ہسپتالن اندر فرأیض انجام دِوان۔ سنہٕ ۲۰۱۲ عیسوی پیٹھ رُودی غأر سرکأری تہٕ سرکأری ڈِایڈکشن سنٹرن اندر بحیثیتِ معالج کأم کران تہٕ وُنیوس تام کٔڈِکھ آنتھ رٔژھی نشہٕ کرن وألی دلدلہٕ منزہٕ نیٚبر۔ یہِ کتاب، ''نشہٕ کھائی'' چھ أمۍ سندیٚن تجربن ہُند نچوڑ۔ یہِ کینٛہ ہاہ یمو وُچھ، ژیوٚنٛتھ ، تہٕ اتھ متعلق وسیع مطالعہٕ کوٗرکھ تہٕ سوروٗے کوٗر یمو قلمبند۔ یہِ کتاب آیہِ تیٚلی وجودس منز ییلہِ یمو امہٕ خأطرہٕ عرق ریزی کٔر تہٕ خونِ جگر زولکھ ژانگہِ بدل۔ فخرٕچ کتھ چھ یہِ زِ یمو لیچھ یہِ کتاب ماجہ زیٚوِ کأشرِ زبأنۍ منز۔ اتھ چھ صحل تہٕ میٹھ زبان۔ امہٕ علاوہٕ چھ ڈاکٹر منظور نظرن وژھِ وأنجہِ نم ژم گأمتھ نفسیأتی اصطلاحاتن ہندی متبادل تلاش کری متی

تہٕ اِتھ کُنۍ چھُن ماجہ زیٚوٕ ہُند ہلم تہٕ نویو گلا لوسیتۍ بوٚ رمُت۔ چونکہ بہٕ چھُس پانہٕ علمِ نفسیاتُک طالب علم روٗدمُت ،لہٰذا ہیکہٕ بہٕ سیٚکہٕ پاٹھی وٕنتھ زِ یہِ کتاب چھیٚ نشہٕ کرن والیٚن ،تِمن سیتۍ منسلک روزن والیٚن ،تِہندیٚن رِشتہٕ دارن ،یارن دوستن تہٕ معالجن خاطرٕ اکھ مولُل وتہٕ ہاوُک یعنی گائیڈ۔ یہِ کتاب گژھِ پریٚتھ گھرس اندر موجود آسنۍ یتھ زن سائنۍ بزرگ ،بچہٕ تہٕ نوجوان اتھ وِزِ وِزِ پران آسن تہٕ نشہٕ آور کیمیاہن نِشہٕ میلیکھ نجاتھ۔

یہِ کتاب گژھِ پریٚتھ کُنہِ لائبریری منز دستیاب آسنۍ۔ ہرگاہ یہِ نصابس اندر تہٕ شامل ییہٕ ہاکرنہٕ ہرج چھُنہٕ کانہہ۔ چونکہ مصنّفس چھُ اردو زبانۍ پیٹھ تہِ دسترس، بہٕ چھُس وژھِ وانجہِ اَمِس اکھ تجویز دِوان زِ یتھ کتابہِ کرِ اردو زبانۍ منز ترجمہٕ۔

بہٕ چھُس ڈاکٹر منظور نظرؔس دِلہ چھِیو گہرأییہٕ سیتۍ مبارک باد پیش کران زِ یمو دیُت یہِ کتاب لیکھِتھ تیُتھا اکھ کارنامہٕ انجام یتھ ہمیشہٕ لُوٗکھ یاد تھوٚن۔

☆......ڈاکٹر نذیر مشتاق

Dr.Nazir Mushtaq M.D

Ex Consultant Pathology , P.G Department of Pathology ,
Govt.Medical college ,Srinagar
Ex Counsellor Drug De-addiction centre ,Shehristan ,Sarawan ,Distt. Seestan ,Islamic Republic of Iran
President , J&K Fiction Writers Guild

پٔننۍ کتھ

ڈوڈ وری برونٛہم کتھ چھیہٕ ۔ میون والد مرحوم سجود سیلانی اۤسی لوٗرڈ کھوان تہٕ اورہٕ یور پھیرنس تھورنس اوسکھ سکھ مشکل گژھان ۔ یہِ اوس تِمن ژۄرِم اسٹروک تہٕ دوشوَے اۤچھ اۤسکھ ناکارہٕ گاٚمژہٕ ۔ نہٕ اۤسی کینہہ پرِتھ ہیکان تہٕ نہٕ لیکھِتھ ۔ کمی تانٛۍ اۤچھۍ ڈاکٹرن اوس نس وۄنمُت زہِ سگریٹ چینہٕ سیتۍ چھ تِمن اۤچھن ہندی پردہٕ خراب گٔمتۍ اکہِ دوہ وۄن تِموا چانک، منظور ۔ چھُنا صلاح ژٕہ لیکھکھ نشس پیٹھ اکھ کتاب۔

بہٕ گوس حاٚران زہِ یِمن کتھہٕ پاٹھۍ اۤو یہِ خیال ۔ حالانکہ تِنہٕ اۤسی لگ بھگ دہ ۱۰ وری گاٚمتۍ ییلہِ تِمو سگریٹ چینٛۍ ترٛاۤوۍ مٔتۍ اۤسی ۔ میہٕ اوس وُنہِ جواب سوچنے زہِ تِمو وۄن بڈہِ ہٹہِ ۔

' اکھتوٗے چھے میہ کتابہِ ہُند ناوٕ تہِ سونچِتھ تھوٕمُت ، نشہٕ کھائیٔ' میہ پرژھ مس سنجیدگی سان ۔ ' نشہٕ کھے ؟! اباجان ۔ یہِ چھا سوے کھےَ یوسہٕ شسترِس لگان چھَ رِکنہٕ ......' تِمو دِژنہٕ پورہٕ کتھ کرنہٕ تہٕ ووٚنکھ ...... ' نہ نہ ۔ یہ چھیہٕ سوٚ کھائی ۔ تتھ منزٕ درو پھ گژھِتھ واپس کھسُن مشکل چھُ گژھان ۔' میہ دوٚپ مس ہنا غاٚر سنجیدگی سان ۔ ' دپھ سا خونی نالہٕ ، یا شیطان نالہٕ ۔ اسہِ دوشوٕنۍ اۤوٕ اسُن ۔ تہٕ کتھ موکلے یہِ ۔

میہٕ لاج کتاب لیکھنۍ مگر سُست رفتاری سان ۔ لفظ نشہٕ کھائی گومیٲنِس قلمس پیٹھ تتھۍ کنۍ ڈرتھ زہِ باسیوٚ زنتہٕ یہِ کاشرہِ ڈکشنری اُتھۍ موضوعس خاطرٕ ژاریتھ اوس تھوومت ۔ سجود سیلانی گیہِ سداہمہِ نومبر ۲۰۲۰ عیسوی یمہِ دُنیاہ ۔ تہٕ میہٕ ہیوت وٚلی وٚلی قلم تُلُن ۔ سیتی گوم یمہِ کتھِ ہُند احساس زہِ وکھ چھُنہٕ پراران ۔ ہرگاہ کانہہ نیک کام مٹہِ ہیٚژ مژ آسہِ ، سوٚ گژھِ وٚلی وٚلی اندوا تناوُنی ۔ سُست روی کنۍ گوس یہٕ پتھ تہٕ نشہٕ کرن والی گیہ برونہہ ۔ بِسیار نشہٕ باز گیہِ ازجان ۔

اما یہٕ کُس ! پرن والین دِموہنا پنُن تعارف ۔

یہٕ چھُس کھالےٕ کانسہِ ویود ۔ یہٕ زاس ڈلگیٹ سرینگر کِس اکِس متوسط گھرانس منز ۔ سانہِ علاقُک حُسن اوس جھیل ڈل تہٕ مغل باغاتو کنۍ مشہور ۔ سانہِ گھریوک ماحول اوس فنونِ لطیفہ سیتی ژھٹہٕ ماران ۔ سون گھرٕ اُسی سخن ور ، دانشور ، لِکھاری ، شاعر تہٕ مصوّر ہمیشہٕ یوان گژھان ۔

میہٕ چھُ زن کالُک بھتہٕ یاد ۔ اکہِ دوہ اوٚن مرحوم غلام رسول سنتوش صابن سون گھرٕ تشریف ۔ تِم اُسی شِوٚ اِزم ۔ صوفی اِزم تہٕ باقی فلسفن ہنز کتھ بوزناوان ۔ اسہ شُریٚن ِ اوس بوزان بوزان بڈٕ مزٕ یِوان مگر پلہِ اوس نہٕ پیٚوان کینہہ تہٕ ۔ توتہٕ اوسُس یہٕ منہٕ اندری سنتوش صابٕ بنُن یژھان تکیازِ تِمن اُس اکھ خوشوٚنی شخصیتھ تہٕ تِم ہیکہٕ ہن کُنہٕ تہٕ فنس منز کانسہِ تہٕ مات دِتھ ۔ چاہے سہٕ فنِ مصوّری آسہِ ہا ، فنِ تحریر آسہ ہا یا فنِ شاعری ۔

موخصر۔ میہ تہٕ ہیوت بأروالیٚن سیٚتؠ تھکھ دیُن ۔لوکچارہٕ پیٹھے اوُسس تصویرِ بناوان تہ رنگن سیٚتؠ گندان ۔ منزٕ منزٕ اوُسس اڈگرؠ مدٕگرؠ شعر تہٕ تھُران ۔مگر اِتھُوی سجود صأبس یا انکل غیور صأبس یمن ہُند شکھ گژھِہا بہٕ اوُسس ژُلی ژُلی بو کچہٕ ژٕتھ تھوان ۔تِکیازِ تِم آسی ونان یہِ گووکھ ضایہٕ کرُن ۔وجہ اوس صاف زِ تِم آسی شوٗقس ڈاکٹر بِژھان بناوِنی ۔آخرکار بنیوس بہٕ ڈاکٹر، اما پوٗز ڈاکٹری پیشہٕ ورتاوان ورتاوان میوٗلُم نہٕ زیادٕ وکھ فنونِ لطیفہ ہس منز زور آزمائی کرنہٕ خأطرٕ ۔ ژوٗرہِ ژھیپہٕ اوُسس ڈرامہ لیکھان ،شأعری کران تہ تصویرِ بناوان ۔یہ کینژ ہاہ تھپہٕ تھوسہِ لاریوٗ یا یہِ کینژ ہاہ یمہِ سوادِ کلو وزنی دماغٕ منزٕ ژُزیوٗ تہٕ سوروٗی تھوٗ میہ لوٗکن برونٹھ کنہِ ۔اِتھوی باسیوم زِہ لوٗکن ہیوٗتُن میون فن پسند یُن ،میہ بڈیوٗ پانس پیٹھ اعتماد ۔تہ تمہِ پتہٕ ہیٚوٗ میہ تہِ باقین ہندی پأٹھی بہ بانگِ دُہل پنہ نِس فنس ڈاہرِ واینی ۔ زِندگی ہندی اُتار چڑھاوٗ ژألم ، قِسمہٕ قِسمکی شخصیژ زأژن سیٚتؠ پیوم واسطہٕ ۔ویٚتر اوان گوس تہ پکان گوس ۔چونکہِ علمِ نفسیاتس سیٚتؠ اُسم زیادٕ ے پھِن لوے کھوے، توے روٗدُس لوٗکن مشأہدٕ کران، تِہند دود دگ ژینان ، تہ تِہُند بوس لژراونچ کوشش کران ۔ڈاکٹری پیشہٕ چھُ انسانس وأنجہِ کرہُن بناوان، نتہ آسہِ ہا میہ ٚ بیمارٕ ہندِ آے، تہٕ وأئے کرنہٕ برونٹھے اوٗشس دار لگان ۔انسان ہندِس وتھ نس بیہہ نس جذباتن ہندِس ٹلہ تراوس ،سوچنس سمجھ نس ، مزازس خولقس تہ انسانن ہندِس باہمی رِشتس سنیوس وارہ پأٹھی ۔خوش تہٕ مطمیٔن

وُچھِم کمے پہن، مگر رنجیدہ، حأران تہٕ پریشان وُچھِم واریاہ۔ تہِ کرِتھ تہِ چھُ مرزا غأِلب صأبُن یہِ شعر کأشرِ ین پیٹھ زنتہٕ بأرتھف ہیُو بہان ....

رنج سے خوگرہوا انسان تو مٹ جاتا ہے رنج

مشکلیں اتنی پڑیں ہم پر کہ آسان ہوگیئں

کأتیاہ ستم کأتیاہ ظلم تہ کأژاہ خأری تُج أمی کأشرِ !!! مگر وُنی کیٚس یُس نار چھُ وُہان تتھ ژھیتہٕ کرنہٕ ورأئے چھُنہٕ چارٕ ے۔ سہٕ گو منشیاتن ہُند بے جاتہٕ بے دریغ استعمال۔ سیٹھاہ تیز رفتأری سان چھُ یہِ نار ژوپأری شہر و گام ژٔنڈ کڈِتھ۔ بھلایہ وأژ کھورن تل مگرافسوس زہِ أسی چھِ وُنہٕ خوابِ غفلتس منز۔ یِنہٕ پیٹھ منشیات انخلاءٔ مرکزن یعنی (De-Addiction) سنٹرن منز بہ حیثیتِ ڈاکٹر کأم ہیرِٛم کرنی، میہٕ وُچھی آنتھ رأژھی مریض یِمن نشہٕ کرنہٕ سیتی ادرہٕ کھل گٔمژ أس۔ صحتہٕ رٔنگی، پونسہٕ رٔنگی، کامہِ رٔنگی، پرنہٕ رٔنگی، اہل وعیالہٕ رٔنگی، گھر گرہستی رٔنگی تہٕ یار برادری رٔنگی۔ غرض نشہٕ کرن وول وُچھِم معاشرس منز آسنہٕ باوجودتہِ زنتہٕ ونہٕ ووتھ مُت درندہٕ۔ میانیٚو أچھو وُچھی بِسیار مول موج یِم پوترہٕ دادہِ پیرن فقیرن، ڈاکٹرن تہ بے شمار مرکزن ہندین معالجن کھورن پیٹھ پیٚوان تا کہِ تِہندی کھانہٕ مألی نیرن نشہٕ کھایہٕ منزہٕ نیبر۔ میانیٚو أچھو وُچھی بے شمار بینہٕ بھأئے، مخلص یار دوس تہٕ رِشتہٕ دار اوٚش ہاران پننہٕ نٮٚن نشہٕ بازن ہُند حال احوال ڈیشِتھ۔

پزر چھُ یی زہ تِہندہِ اوٚش ہارنہٕ بروٚنٹھے چھیہٕ میانہِ أچھی نم گرٔھان۔ بہ

چھُس پننِیٚ کنِہ معاشرہِ منزٕ اکھ اکھ بے راہ روی یہ دپٕن زِہ تہٕ دندو سیٚتۍ کڈُن
یژھان ۔ نشہٕ چھِ یمن سارنۍ سرِس ۔ مگر میہ باسیوٚ زِہ بےیوت چھُس نہٕ یس سینس
منز دلِ دھڑکان چھ ۔ سائنس سماجس منز چھِ آنتھٕ رٔژھی دگ دار یم مختلف محکمن اندر
کأم کران چھِ تہٕ پننہ پننہِ مقدوٗرہٕ مطأبق چھِ سأری یتھ جایہ ، ییہِ جنت نُما بناوُن
یژھان ۔ میہٚ تہِ کر پننہِ طرفہٕ اکھ لوٚکٹ کوٗشش تہٕ یہِ کتاب قلم بند کرنٕک بار تُلُم ۔ بہٕ
ووٗنُس ییٚتھی نتیجس پیٚٹھ زِہ کھوٚشکھ فلسفہٕ یا ژھوٗرُوے بحث ومباحثہٕ بیترہِ دِن
نہٕ اسہِ کہینٛہ تہ ، ییٚتِس کالس نہٕ أسی عملاً بروٗئے کار ییمو ۔ پرٛیتھ کأنسہِ چھ پننۍ پننۍ
ذِمہ دأری ۔ نشک نار ژھیٚو راونہٕ خأطرہٕ چھُ پرٛیتھ کُنہِ محکمس چاہے سہٕ گورنمنٹ محکمہٕ
أسی تن یا نجی ادارہٕ ، برونٛٹھ کُن یُن تہ مِلہٕ مِشہٕ اشتراکہٕ سیٚتۍ یہِ ریاست ییہ پاک تہٕ
پأکیزہٕ بناوٕنۍ ۔

لگ بھگ ژوداہ وری گییہ ییلہِ بہٕ کرناٹکہ بنگلور کِس نفسیأتی و اعصأبی
ہسپتالس منز زیرِ تربیت اوٗسُس ۔ أسی أسی پرٛیتھ دوہ نشہٕ کرن والیٚن ہُند نہ ژھینہٕ وُن
سِلسلہٕ وُچھان ۔ خاص کرِتھ شراب چیٚنہٕ والیٚن ہُند سألاب اوس آسان ۔ تِمن سیٚتۍ أسی
آسان تِہندی گھر وألی ، بزرگ مول موج یا موصوم شُری ۔ تِمن أس گھٔری گھرس یہِ دپٕن
زِہ تہِ پرِہٕ وٕنۍ ناوٗ آسان گمٔت ۔ اکہِ دوہ پرُژھ میہٚ پننہِ نِس اُستاد ڈاکٹر آر ایس پانڈے
صأبس یُس تمہِ وِزِہ پورہٕ ہندوستانس منز نامادر مأہرِ نفسیات اوس ۔

''جناب ۔ أسی چھِ پرٛیتھ دوہ وُچھان زِہ شراب چھُ خانہٕ وادہٕ ہا خراب کران ،

واریاہ مریض چھ از جان تہٕ گژھان، شراب چینہٕ پتہٕ چھُ انسان بے شمار جرائمن منز ہینہٕ یِوان، سیٹھاہ زیادٕہ حوأدث چھ شرابیوٕ ڈٔسی سپدان تہٕ پورٕہ ہندوستانس منز چھِ امے ڈٔسی جرأیم بڈان۔ موصوم بچن ہُند کیاہ قصوریم یتیم چھِ گژھان۔ سر۔ یُوت زأنتھ مأنتھ تہٕ کیازہ چھُنہٕ سرکار شراب بناوٕنکی کارخانہٕ بند کران۔؟''

میون سوال بُوزتھے تروٕی تمی طنزیٕ ژُرت اُسن، تہٕ ووٗنن، 'ڈاکٹر منظور۔ اسہِ ونیوٕیی سرکارس مگر سرکارونان زہِ شراب چھُ بسیار زرِ مبادلہٕ دِوان، یمہِ ڈٔسی واریاہ سرکأری کامہِ چلان چھ۔ تمہِ پتہٕ کوٗر اسہ سائینسی بُنیأزن پیٹھِ چنایی میڈیکل کالجس سیتیٖ رلِتھ میلِتھ گھرٕہ گھرٕہ پھیرِتھ پوٗرٕہ جنوبی ہندوستانس منز مُطالعہٕ تہٕ تحقیق۔ خبر چھیہ نتیجہ کیاہ دراو چھیکرس؟' اُسہِ دُن کلہٕ تہٕ تمی ووٗن شرارتہٕ ہوٗت۔ 'نتیجہ دراوِیہ زہِ یوتاہ شرابہٕ ڈٔسی زرِ مبادلہ سرکارس یِوان چھُ تِتھی ژور گُنہٕ چھُ خسارٕہ گژھان۔'

أسی گییہِ حأران مگر زأنتھ مأنتھ گرژھوپہٕ۔ تمہِ پتہٕ لوٗگ سہ پانسے سیتیٖ یے گراوٕہ ہشہِ کرنہِ۔۔۔ 'زرِ مبادلہٕ چھُ گژھان بڈین بڈین تہٕ بااثر لوٗکن ہندین چندن منز، گر خسارٕہ چھُ عام لوٗکن ہندِین ڈیکن لیکھنہٕ یِوان۔ مگر مانہِ کُس!' اتھ کتھِ چھُ وزن تہٕ اتھ پیٹھ سوچ وِچار کرُن چھ وقتچ اہم ضرورتھ۔ نشہٕ کران وول چھُ گوڈٕہ گوڈٕہ زأنتھ مأنتھ یا وشفن نشہٕ کھایہٕ اندر لاینہٕ وان۔ مگر تمہِ پتہٕ چھُ سہ تِیُوتھ مریض بنان یُس لچھ یژھنہٕ باوجود تہٕ چھُنہٕ امہِ کھایہٕ منزٕ نیرتھ ہیٚکان۔ تس چھیہٕ اتھس تھف کرنچ ضرورتھ نہ کہِ لعنہٕ طعنہٕ کرِتھ بییہٕ ہن بون ژِھنُن۔ نشہٕ باز چھُ سماجس اندر نچہٕ نظرٕہ وُچھنہٕ یِوان۔ پرٕیتھ کانہہ چھُ شودس، شرأبس، اینچی لیس تہٕ

سگریٹ چینہٕ وأٲلِس نفرت کران ۔حتا کہ ہیلتھ سنٹرن تہٕ ضِلہٕ ہسپتالن اندر کأم کرن وأٲلی ڈاکٹر تہٕ دیگر معالج تہٕ چھِ نشہٕ بازس علاج کرنہٕ بجایہٕ دِرہٕ دِرہٕ کران ۔ اَخر گژھن کوٚت ؟ !!!

نشہٕ کرن وأٲلی چھ اسی منزٕ ۔تِم تہٕ چھ انسان ، تِمن تہٕ چھِ جذبات تہٕ تِم تہٕ چھ یِژھان امہِ کھایہٕ منزٕ نیٚبر نیرُن ۔خنک آمیز دود آسنہٕ کِنی چھِنہٕ باضے رِشتہٕ دار تہٕ یار دوس تہٕ برونہہ کُن یِوان ۔واریاہ آسن وأٲلی مول موج چھِ خلقن ملکن ژوٗرہٕ پنہٕ نیٚن نشہٕ باز بچن علاج معالجہٕ خأطرٕ نیبرِ میٚن ریاستن اندر نِوان۔ بسیار دیار خرچاوِتھ ییلہِ واپس واتان چھِ ییتہٕ چھکھُ سوٕی ماحول میلان یمہِ منزٕ درایے یہٕ۔ تِمے دلال تہٕ دلالن ہندی دلال نظرہِ گژھان یِم کھون وٕٹھ کھوڈ کھنان چھ زٕ یہٕ گوٗژھ واپس نشہٕ کھایہٕ منزلاینہٕ یُنٛ ۔نشہٕ بازس چھِ نشہٕ بازٕ سنٛز مُشک یِوان ۔اِتھ کِنی چھِ بیشتر نشہٕ تراون وأٲلی پۆت پھیرِتھ بییہٕ نشہٕ کھایہٕ منزلاینہٕ یِوان ۔لہٰذا نشہٕ مُلہ مونجہٕ ختم کرنہٕ خأطرٕ چھُ اسہِ سارنی پرٛاوٕ پتہٕ پرٛاوٕ پریتھ کُنہِ محاذس پیٚٹھ اتھ خلاف جنگ کرُن ضروری ۔نشہٕ باز ہرگاہ نہٕ وٕلی وٕلی ٹھیک سپدٕ ، سہٕ چھُ تیلہِ مختلف جرأیمن اندر ہیٚنہٕ یِوان ۔منشیاتن ہنٛز سپلائی جأری تھونہٕ موکھہٕ چھُ اکھ نشہٕ کرن وول ژوٗر کران ، پونسہٕ منزٕ پونسہٕ کڈان ، پنٕنی موٕللی چیز مُجہ مولہٕ کنان ، وزُم ژلان ، ڈاکہٕ تراوان ، مار دھاڑ کران یا پانس ایزا دِوان ۔ تہٕ چھیکرس چھُ اکھ نشہٕ بازٕ امہِ کِس کاروبارس منزا ژِتھ نوٚین نوٚین تہٕ معصوم بچن تہٕ نوجوانن آٹنہِ واٹنہٕ اَنتھ نشہٕ کھایہٕ کُن دکہٕ دِوان ۔اِتھ کِنی چھ پٔنن چسکہٕ بامل انہٕ نس سیتی سیتی بییہٕ ذہن بیمار بناوان ۔یہٕ طریقہٕ کار چھُ سیٹھاہ ہے

خطرناک تِکیازہِ یہوے چھُ بوڈ بارہٕ وجہ زہِ نشہٕ چھُ زٕلری زأج ہندی پأٹھی شہروگام پھہلان۔ بے شمار باضمیر لُو کھ چھِ وژھِ وأنجِہ اتھ وبہٕ ہس ختم یژھان کرٕنی۔ مگر کیاہ گٔری زہِ! سیٹھاہ افسوس چھُ زہِ معاشرس منز چھ آوارٕ تہ مختلف محکمن تہٕ ادارن اندر کینہہ انسان بُتھہِ رامہٕ ہوٗنی ژھیپھ دِتھ یم حرام دیار کماونہٕ موکھٕ نشس منز ملوث ناجائز تجارت تہٕ اسمگلنگ کرن والین حوصلہٕ بڑاوان چھ۔

موخصر یہِ کینژھاہ میہٕ مطالع کرِتھ، پنہٕ نیو تجربو مُشأہدٕو تہٕ حأدثوٗ سیتی ہیو چھ تہٕ تھوٗ میہٕ یتھ کتابہِ اندر توہِ برونٹھ کنہِ۔ بے شک چھیہ یہِ کتابٕ لوٕکٹ اکھ کوٗشش یمہِ سیتی عام لوکن نشس متعلق زانکأری میلہِ، تہ وومید چھم زہِ بیدار تہ خبردار گژھِتھ تھوَن پنہٕ نِس گھرس تہ پانس اونڈ پوٗک ماحولس پیٹھ سأری نظر گُذر یُتھ زن اسہِ نجات میلہِ۔ نتہٕ وأژ بھلایہِ کھورن تل۔ !!!!

ڈاکٹر منظور نظرؔ

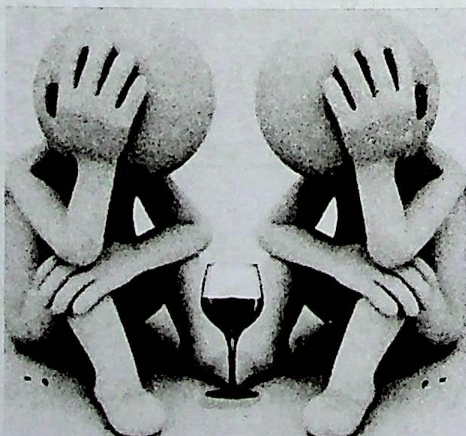
(مصنف)

ڈاکٹر منظور نظر

نشہٕ کھائی

ڈسلابہٕ

سائینسن گرکتہِ کورترقی تہٕ یہِ ترقی چھیٚہ شد ومدٕ سان جاری۔ سائینس کہِ بدولت ہیٚتین اَسی وارہٕ وارہٕ قودرتہٕ کیٛن کرشمن تیٛوٗتاہ نزدیک واتنہٕ زِ سہٕ دوہ آسہِ نہٕ دوٗر ییٚلہِ اَسی زانون تہٕ پرزہٕ ناوون سہٕ نورہٕ آگرُ یمی سارٕسے دسلابہٕ کوٚر۔ یمی سورُوے سمسار پاٚدٕ کوٚر تہٕ سمسارس اندر سارنی زوٗ زاٚژن و غارزوٗ زاٚژن بھرپور طاقت عطا کوٚر۔ سائینس کہ بدولت زاٚنی تم سِتارٕ، سیارٕ تہٕ بےشمار تارکھ مالہٕ یِم کھربہٕ بُڈی میل اسہِ نِشہٕ دُور چھ۔ اسہِ زاٚنی تم اَوِلکی تہٕ زاٚوِلی نوقتہٕ یِم طاقتور خوردبین سیٚتی یوت لبنہٕ چھ یِوان۔ اسہِ میج تمن اَولبن تہٕ زاٚولبن یِرن ہنز پاٚری زان یِم بے جان تخلیقن منز ایٹموٗسی زوٗ نیٚہ تہٕ تھوان چھ، تہٕ ظاٚہری زُوزیٚہ تہٕ تھون والین کُلین کٹین تہٕ کیٚمیٚن کریلن اندر



بأریک خُلین ہُند علم، یِمن منز کیمیأیِ اجزأ کمہٕ انمانہٕ تہٕ بوزٕ شوژٕ سان کأم انجام دِوان چھ۔ اسہٕ بوزٕ تمہٕ آوازٕ یِمہ نہٕ سأنؠ کن بُوزِتھ أسؠ ہیٚکان مثلاً الٹراساونڈ ۔اسہٕ زون سُہ گاش یتھ وُچھنس نہٕ سأنیٚن أچھن تابے اوسِ مثلاً اِنفراریڈ تہٕ الٹراوائیلٹ روشنی۔ بیترِ خالقِ برحق سٕندِ کُنہٕ رُک اشارٕ چھ اسہٕ یٚیمہٕ حقیقژ سیتؠ تہٕ میلان زِ تمام تخلیقن ہٕندِس بُنیأدی بناوٹس اندر چھ ہشر۔چاہے سُہ کہکشان ہیٚو پُر وقار تہٕ عظیم تخلیق أسؠ تن یا سِرٕ نہٕ پیٚتہٕ کھوتہٕ کرور گُنہٕ کم جسامت وول ایٹم یا خُلیہٕ۔ پرٕتھ بناوٹس اندر چھُ سیٚہ منزس اکھ تہٕ اتھ أکس أندی أندی بے شمار اجزأ گتھ کران۔ مثلاً سأنس شمسی نظامس اندر آفتاب منز باگ تہٕ باقٕے سیارٕ، سِتارٕ تہٕ تارکھ أندی أندی گتھ کران۔خُلین یا ایٹمن اندر منز باگ نیوکلیّس تہٕ أندی أندی کثیر تعدادس منز اجزأ حرکتس منز۔ اِتھے کُنہٕ أبی، مأدی تہٕ معدنیأتی أڈرن، پژھے جاندارن منز تتھوٕی تناسب بے جان میٚژِ منز ِ۔مشہور سائنس دان البرٹ اینسٹین Albert Einsteinاوس سیٚٹھا عأقل تہٕ تٔمؠ کرٕ اکھ فارمولا (e=mc2) وارِیاہ وری بروٹھ بدِ یِیمہٕ مطأبق چھُ ایٹمس تیوتاہ طاقت زِ اکھ ایٹمی ہتھیار ہیٚکہٕ کینژن منٹنٕ اندر دُنیاہس پھُٹنٕ پھاٹھ گرِتھ۔ اماپوٚز یہوے ایٹمی طاقت ہیٚکو أسؠ انسان سٕنزِ پاپر جأیؠ موکھ تہٕ استعمال گرِتھ۔موخصر، ونہٕ ژک مطلب چھُ صاف زِ انسانن پرأو بیٚژاہ ترقی تیٚلی ییٚلہِ تٔس خالقِ برحقن بحلہ پأیک دماغ دیُوت۔امے دماغ کہِ بدولت چھُ انسان آبس، نارس، زمینہٕ، ہواہس تہٕ شُنیاہس

کمندا اٚتھ پرٛتھ کُنہِ چیزس مُسخر کرٲن......

اماپوٗز

ہرگاہ انسانس وُنہِ پوٗرہٕ پاٹھی کینٛہہ سمجھنے روٗد، سہٕ گوامے سواد کلو دماغک اول وانگن۔ آیا یہِ سوچان، کتھٕ گنٛی چھ، کتھ کتھٕ گنٛی چھ وپر اوان یا مشراوان، خلق، مِزازٕ، احساسات، حواس خمسہ تہٕ بسیار جزباتن تہٕ تأثراتن کتھٕ کنٛی چھ وو تلاوان، منفی تہٕ مثبت سوچ، بول بوش، زیوہ ہُند ٹلہٕ تراو، وتھن بہن، ورتاو تہٕ عاداتن ہُند اٚوی جار تہٕ زاٚوی جار، وقوف، ہیٚس ہوش تہٕ مختلف شخصیٲتی پہلو بیتر۔۔ امے سوادِ کلو (1300 Gm) وزنی دماغک دیوٗت چھ نشہٕ۔۔۔ چاہے سُہ نشہٕ کیمیا ہن یا ادویاتن ہُند اٚسی تن، بے گنڈ عاداتن ہُند اٚسی تن یا بیٚیہ کُنہِ چیزُک۔



نشہٕ گوٚکیاہ؟

اتھ کروہنا وضاحت

دپان، یہِ کینژھا خالق ہٕندیو اتھوٚ تخلیق سپدان چھُ، تہٕ سورُوے چھُ آسان باکمال، بامقصد تہٕ پرٚیتھ رنگہٕ رُتُوے رُت۔ اما پوٚز اِتھوی یہِ انسانہٕ ہٕندیٚن اتھن تل لگان چھُ اتھ شاہکارس چھُ یہِ ڈُپ زہِ تہٕ موچھِ مورن گژھان۔ یہِ چھُ پننہِ ھیۆژہِ نِشہٕ ڈلان تہٕ اتھ چھُ زنگ لگان۔ توہۍ ترأوِو توٚ پانس اندی پکھ نظر، توٚہہِ میلن بِسیار مِثالہِ۔ اُبی وصأیلن گٔیہ بربٕہ وِنی ناوٗ، ہوچھ آلودگی پھہلییہ گام وشہر، جنگل ژومرأوِکھ، انسأنی قدرن تہٕ عقأیدن اوٚنگھ زوال، ارتقأیٔ عملن ہٕندِ بہانہٕ سپز سمأجی بےراہ روی تہٕ جنسی استحصال سپُد عام۔ تِم بےشمار کیمیلہٕ تہٕ جڈی بوٗٹی یِم قدرتن انسانس دسترس تھأوِمتی آسی، انسانن کوٚر بے دریغ تمن ہُند ناجائز استعمال۔ تِم بیش بہا تہٕ قیمتی ادویات یِم سائنسدانو ایجاد یا دریافت کٔری یِتھ زن مہلک بیماریٚن ہُند روٗٹ کرنہٕ ییِہ ہے، فِتنہٕ گرو کوٚر تمن رنگہٕ رنگہٕ استحصال چھرا پننہِ نِس دماغس

ناپائیدار لزتھ دِنہٕ موکھ، تہٕ اِتھ گٔژھ پیو لفظِ نشہٕ تھنہٕ۔

ھرگاہ اَسی پتھ کُن نظر تراوو، نشس گرٕ کینٛژ قبیلو تہٕ مذاہبو تہٕ آب یاری۔

مثلاً بھنگ دودس، لسہٕ یا مشروباتن منز رلاوِتھ چیون اَسی ہندو دھرمکی کینہہ مانن والی ثواب گنزران۔ اتھ اَسی ونان: رام رس۔ اِتھے گٔژھ پیرمُرشدی مانن والیو تہٕ کرسیہٕ چرسہٕ تکیہٕ عام۔ یہودیو تہٕ عیسایو تہٕ کریو شراب (Wine) مذہبس منز جایز قرار، تہٕ لاطینی امریکہ کین تھد بن بالن پیٹھ روزن والیو قبیلو کوٗر کوکین جڑی بوٹی ہُند نا جائز استعمال عام۔

موخصر، نشہٕ ووت انسانس تنہٕ پیٹھ کران ینہٕ پیٹھ انسان سُند تہذیب وتمدن بارسس آو۔ برونھ کالہِ اَس منشیاتن ہنز گرینٛد اونگجہِ ٹینڈ بن پیٹھ سپدان۔ مگر وکھ گزرنس سیتی سیتی گو منشیاتن ہندِس فہرستس منز کتہِ کور اضافہٕ۔ بوٗٹ پالشہٕ پیٹھ دواہ پھلین تام، مشکہٕ تجہِ پیٹھ انجکشنن تام، غرض انسانن تروٗو نہٕ کانہہ چیز اہ یتھ نہٕ نشچ کام ہیرٕن۔ جدید تکنالجی ہندِس دورس منز سپد نوسخو تہٕ دواساز کمپنیوڈسی منشیاتن اندر مزید ہُریر۔ موقہٕ چھ زِہ کینژن کیمیاہن ہنز ذکر کرو یم ازکل عام پاٹھی بطورِ نشہٕ استعمال سپدان چھ۔

ا۔ تموکھ:

یہٕ چھ سگریٹ، بیڑی، ججیر، چلم تہٕ پایپہٕ ہندہِ ڈٕسی ڈہی چہ حالژ منز چینہٕ یوان۔ ہوٗکھ تموک، ناس، کھینی، پان، چوٗرن بیترِ چھ گلُس منز تھاونہٕ یوان، ژاپنہٕ

یوان یا نستہِ نکہٕ واریوٚ کنٛز جسمس اندر واتناوِنہٕ یوان۔

۲۔ چرس:

یہِ چھُ اکہِ جڈی بوٹی ہُند ماحٲصل یُس ہوبہٕ ہومٹر گُلس ہیو چھ آسان۔ اتھ گُلس چھِ ونان کنابس ستایئوا (Cannabis sativa) یہِ چھُ انڈین ھیمپ ناوٕ تہِ لوٗکن ویود ۔ امہِ کِبن پوشہِ تیٛہرٛین چھُ رس یوان کڈنہٕ۔ یتھ ہشیش ونان چھ ۔ امہِ کِبن تازہٕ پنہٕ وتھرن چھُ گگھر دِتھ گانجا یوان کڈنہٕ۔ ہوکھیٖمتِن پوشن تہٕ لنجن چھُ نیران بھنگ۔ تہٕ امہِ منزہٕ چھائنتھ یہِ کینٛژھاہ بچان چھ، تتھ تہ چھ نشچ کاٗم یوان ہینہٕ ۔ اما پوز اچ تیہہ چھ کمےٚ پہن آسان۔ جڈی بوٹی منزہٕ یُس کیمیا چکناہٹس منز آسأنی سان حل گژھان چھُ تتھ چھِ ونان ھش تیل۔

اِچ تیٛتھ چھے بھنگ کھوتہٕ پنژہٕ (۲۵) گُنہٕ زیادہٕ آسان۔ یمن کیمیاہن چھِ مجموعی طور انگریزی پاٗٹھی ماری ہُوانا Marijuana ونان۔ نشہٕ کرن والو چھ اتھ ٹا ٹھہ نیارہٕ سان پننہِ منہٕ مُطأبق ناو دِتی متی ،مثلاً گراس، ویڈ، پھکی، ڈوپ، بُلو، چلم تموکھ، ماری جین، بیترِ ۔ چرس چھُ کترِ وِچلمہِ منز یا سگریٹن اندر تما کہِ بدل یا تمأ کِس سیتی رلأوِتھ چینہٕ یوان۔ دویمہِ ہیوٚ چھ گنڈ یا ریفریا جوائنٹ ونان۔ أکِس جوائنٹس اندر چھُ اڈہِ پیٹھ دٕہن گرامن تام چرس آسان۔

۳۔ شراب:

کیمیأیٔ فارمولا مُطأبق چھِ شرابس زٕ قسم۔ اکھ گو ۔ میتھایل الکوہول یا

دُ وڈ الکوہول تہٕ بیا کھ۔ ایتھایل الکووہول۔

میتھایل الکوہول چھُ سیدہٕ سیوز ہر قاتل۔ تہٕ کُنہِ وِزہِ چھ وشفن یا اَنتھ مأنتھ یہِ قسم ایتھایل الکوہولس سیتی رلاونہٕ یوان یُمہٕ کِنٕز اِکہٕ وٹہٕ ہتہٕ بُدی چینہٕ وألی مُرتھ گرٕ شان چھ۔

تِمھ تہٕ معیارہٕ مُطأبق چھ شرابس نوم قسم عام ؛

۱۔ بیر (Beer)۔اتھ منز چھُ ۴ پیٹھٕ ۸ فیصد تام شرابٕچ مقدار آسان۔
یعنی ہتھ ملی لٹر آبس منز چھ ۴ ـ۸ گرام شرابٕچ مقدار آسان۔

۲۔ واین (Wine)---اتھ منز چھ ۱۰ ـ ۲۲ فیصد شراب

۳۔ شیم پین (Champaigne) ۱۰ ـ ۱۳ فیصد

۴۔ سیدر (Cider) ۸ ـ ۱۲ فیصد

۵۔ وِسکی (Whisky) ۵۱ ـ ۵۹ فیصد

۶۔ برانڈی (Brandy) ۴۳ ـ ۵۷ فیصد

۷۔ رم (Rum) ۷۰ ـ ۸۰ فیصد

۸۔ جِن (Gin) ۵۱ ـ ۵۹ فیصد

۹۔ وودکا (Vodka) ۳۵ـ ۵۰ فیصد

۱۰۔ خألص سپرِٹ (Rectified Sipirit) ۹۰ فیصد ۔

یمو علاوہٕ چھِ بِسیار دیسی تہ مقأمی نوعٕچکی مشروب یمن اندر شرابٕچ مقدار تہ

تیہہ بیون بیون چھ آسان۔ مثلن

☆ پورٹ، شیری، چھنگ تہٕ مدھیرا (۱۸ تا ۲۲فیصد)

☆ کلاریٹ، ھاکس تہٕ باقےٕ قسمکی مشروبات (۸ تا ۱۲ فیصد)

۴۔ افیون یا افیم:

تہٕ امکی حاصل شُدہٕ کیمیائیٔ مواد۔ یم چھ وۆتھی پۆتھی پأٹھی دویہہ قسمکی۔

ا) جڈی بوٹی منزہٕ نیرن وألی قودرتی کیمیا مثلاً مارفین،کوڈین، تھیبین، ناسکوپین، پپاوِرین بیترٕ۔ تہٕ

ب) افیوٕنکی: مصنوعی مرکبات مثلاً ھیروین، نالارفین، ھائڈرو مارفین، میتھاڈون، ڈیکسٹرو پروپاکسفین، پیتھاڈین، سائیکلو زوسین، لیولارفان، ایئ فنا کسلیٹ، ٹراماڈول، پینٹازوسین، بیوپری نارفین بیترٕ۔ براون شوگر چھُ دراصل ھیروین ہے ہیومگر ناصاف تہٕ مِلاوٹھ دار۔

یم کیمیأیی منشیات چھِ مختلف طریقو جسمس اندر واتناونہٕ یِوان مثلاً کپشوٗل یا پھلین ہنزٕ صورژ منز أسہٕ کِنی کھینہٕ یِوان، چمچس پیٹھ یا روپہٕ ورقس پیٹھ تژرأوِتھ امیوک دُہ نستہِ کِنی یا اکہ خاص پایپہٕ ہندی ذٔسی أسہٕ کِن شھس سیتۍ چینہٕ یِوان۔ کینہہ نشہٕ باز اپچی فیچی چھِ پأنی پانس اِنجکشن ذٔریعہٕ یم مہلک کیمیا رگن اندر بھران ۔اِتھ کِنی چھ یم بے شمار موذی تہٕ جان لیوا دادین پانے دعوت دِوان۔ مثلاً ایڈس، کریہنہٕ مازس وائیرل انفکشن HBV تہٕ HCV ، دِلس تہٕ سأری

خونس اندر موزی انفکشن ، رگن ہُند سُکڈُن تہٕ أخر کار بے کار گژھُن ۔

نشہٕ بازو تہ نشُک غار قانونی تجارت کرن والیو چھ ژوٗرہِ ژھیٚپہٕ اتھ پٔنٕز اڈگری مُدگری ناوٕ دِتی مٕتی ، مثلاً براون، گیٖر ، سکیگ ، ، سمیک ، کولڈ ٹرکی فِکس ، جنکی، چِٹہ، ٹچو، کِسی پوٗرٕی، سینٹی

۵۔ کوکین:

یہِ چھ کوکا گُلہٕ زانڈٕہ منزٕ نیران تہٕ یہِ گُلہٕ نسل چھ خاص گرِتھ جنوبی امریکہ کیٚن علاقن منز لبنہٕ یوان ۔ اَمِچ دریافت اُس سیٹھاہ اہم تِکیازِ کوکین اوس طِب کِہ حوالہٕ بے شمار جراٗحی عملن منز تہٕ سرطانس منز دود دگ ژلراونہٕ موکھہٕ کارآمد ثابت سپدان ۔ مگر اتھ آوناجائز استعمال کرنہٕ تہٕ وارہٕ وارہٕ ووت یہِ یورپ پتہٕ ہندوستان کیٚن بڈیٚن شہرن اندر بہٕ صورتِ اکھ مہلک تہ خطرناک نشہٕ ۔ گلی کوچن تہ بدنام بستی ین منز چھ یہِ کینٕژ ناوو سیٚتی ویود ۔ مثلاً کریک ، سپیڈ بال ، کوک ، سنو بیترِ ۔

٦۔ ہُشارہٕ تھون والی تہ وُتش دِنہٕ والی منشیات یعنی Stimulants

مثلا امِفٹامین یا میتھ ، ایل ایس ڈی ، کیفین بیترِ ۔ یم تہٕ چھ پھلین تہٕ کیپشولن ہنزِ شکلہ منز أسہٕ کِنہٕ جسمس اندر واتناونہٕ یوان یا انجکشنو ذٔریعہٕ رگن اندر بھرنہٕ یوان ۔ نشس سیٚتی وابستہٕ لُو گو چھ یمن پٔنٕز ناوٕ دِتی مٕتی ، مثلاً میتھ یا بلی ، اسپیڈ ، وِزز ، اَپر بیترِ ۔

۷۔ خواب آور، یاسکون آور ادویات:

یم کیمیا چھ عمومن ڈاکٹر حضرات مختلف دادبو خاطرہ تجویز کران ، اما پوز انسانن وُچھ تہ یمن تہ لہازہ۔ چونکہ یم چھ عادت ساز لہذا یم تہ چھ یوانِ بطورِ منشیات استعمال کرنہ۔ مثلاً الپرازولام، کلونازِپام، لورازِپام، ڈیاذِپام، باربٹُریٹ، ذال پیڈیم ، ذوپِ کلون بیترِ یم ادویات تہِ چھ اُسہٕ کِنہٕ یا انجکشن ذٔریہِ جسمس اندروا تناونہٕ یوان۔

۸۔ بوٗےدار کیمیا تہٕ محلل منشیات۔ Inhalants / solvents:

یم نشہٕ چھِ ازکہِ زمانکی دِتی تہٕ خاص کرلوکٹین بچن منز مُروجہٕ۔یم چھ سیٹھا ہے مہلک۔ چونکہ یم چھِ نسبتاً سروگہِ مولہٕ، جایہٕ جایہٕ دستیاب تہٕ یمن پیٹھ شکھ کرنچ گنجٲیش تہٕ چھیہٕ کم، لہٰذا توٗے چھ لوکٹی بچہ یمن ہندی ذٔلی ذٔلی شکار سپدان۔

لمہِ قسمکی کیمیا چھ بے شمار مثلاً تھنر، پٹرول، گوندخاصکرفیوِکول تہٕ فیوِکوٕلکی حاصل شُدہٕ اجزا، سپرے پینٹ، بوٹ پالش، ٹایپ رایٹرمیل، اِنک رِموور، نم پالش رِموور، فیلٹ پین تہٕ گھریلو استعمالن ہندی آنتھٕ رٔژھی کیمیا۔

نشہٕ کرن والی چھِ یمن مشک ہیوان، یا پلوزچن کیمیاہس منز بوڈِتھ نستہِ تہٕ اُسس اٲلتھ ذٔلتھ تھوان) یا موم جامہٕ لفافس منز کیمیا ترٲوِتھ لفافہٕ گلس اُسس تہٕ نستہِ اٲنڈی وٲلان تہٕ زٔتھی زٔتھی شاہ کھالان والان (Bagging)۔یتھ زن کیمیا تہندِ س شوشس منز واتھ ذٔلی ذٔلی خونہ کہ ذٔریہ دماغس تام واتہٕ۔

۹۔ مصنوعی تہٕ ڈیزایٔنر ادویات۔ Designer Drugs :

یم چھِ تم منشیات یمن انسان بذاتِ خود اڈگری مڈگری پأٹھی بناوان چھُ۔ زہٕ ترٛیہ کیمیا رلأوِتھ یا قودرتی وصیلو پیٹھٕ حأصل سپدٕمتٮ۪ن کیمیاہن ردوبدل کرِتھ یا نٔوی نٔوی تجربہٕ کرِتھ چھ کینہہ خود غرض لُوکھ خطرناک کیمیا تھُران۔

یہِ چھ از کلِہِ نہج یوسہٕ پورٕ یورپس پٔنٕنہِ کاڑٕ تل رٔٹِتھ چھے تہٕ ہندوستان تہٕ ایشیاہکی باقٕی ملک تہِ چھِ وارٕ وارٕ امہِ کِس زالس منز یِیتی ژتی۔ امہِ قسمکی منشیات چھِ سیٹھہے خطرناک تہٕ یمن ہُند قوبوٗس منزٕ یُن چھُ ناممکن۔ تہِ کیازِ یمن ہندکاروبار کرن وألی چھ وِزہ وِزہ یمن ناو بدلاوان تہٕ قونونس ژھل دِنہٕ موکھٕ یمن رنگ روغن تہٕ ہیّیت ڈالان۔ پھِرِتھ پھیرن ژھٕنتھ یا وٕلتھ مٔلتھ چھ انٹرنیٹس پیٹھ یا ٔکنہِ تہِ میڈیاہس پیٹھ یم سماج دُشمن عنصر یمن کیمیاہن ہُند اشتہار تِتھٕ گٔنٕ کران یِتھٕ زن عام لوکن تہٕ قانون کنٕین رأچھدرن دوکھٕ لگِہ۔ یمو منزٕ چھ کینہہ ناو یہ دِنٕی زہِ تہٕ نوٹہ کین نٕتٮ۪ن پیٹھ مثلاً ایکسٹیسی، باتھ سالٹ، سپایس، کےٹو، زیور صاف کرن ول کیمیا، مُشکٕ بوٹی، چِل، جتی، زٕین، اینٕ بام، سیکس بوٹٕی بیترِ۔

اعصأبی تہٕ نفسیأتی اثرتراون والیو منشیا تو علاوہٕ چھِ آنتھٕ رژھی عام ادویات تم یمن ہُند بے جا تہٕ بے دریگ استعمال تہٕ چھُ عادت بنان مگر چسکہٕ یا ٹیٹھ چھنہٕ ووتلان۔ یِہندی مضر اثرات چھ بے شکھ بے شمار۔ یم چھ عادت ساز کیمیا مگر منشیات ونو کھ نہٕ کینہہ۔ مثلاً قبض کُشا دواہن ہُند عادت، میادٕ کہِ تیز آبہٕ موکھٕ بلا

مقصد دواہن ہُند عادت ، غاٚرضروری ویٹامینن تہٕ معدنیاتن ہُند بے دریغ استعمال ، قائلِ برداشت دگہ موکھہٕ درد کُشاہ دَوہن ہُند بے دریغ استعمال، بلافائیدہٕ تہٕ بِدون مشورہٕ شیرہٕ شربتن ہُند بے جا استعمال، بلافائیدہٕ تہٕ بلا جواز جڑی بُوٹین ہُند استعمال، ہارمون تہٕ اسٹیرویڈن ہُند بے دریغ استعمال ،مختلف معاشرن منز پننی پننی ایجادگری مِتی مسالہٕ جات، گُلی گٕڈ تہٕ کیمیا یم پُش درپُش بلا جواز تمدُنک حِصہ بناوِی مِتی چھِکھ بیترٕ ۔حالانکہ یمن چیزن ہُند چھُنہٕ کانہہ فائیدٕہ بلکہ یمن منز چھ بے شمار ناکارٕہ اثرات وچھنہ آمتی ۔یمن ہُند عادت پراونس منز چھُ بدقسمتی کنی ڈاکٹرن، دوافروشن، تہٕ دواساز کمپنی ین ہُند اہم رول ۔ تِکیازِہ بلا سوچ و بلا منطق چھِ تم عام لوکن حوصلہٕ بڑاوان یمن غاٚرضروری کیمیاہن ہُند استعمال کرنہ موکھہٕ '' یہ چھا کھیٚج بنیائہٕ زِہ پریٚتھ کُنہِ نوسخس پیٹھ چھ ضرور اکھ زِہ وُ یٹامین یا معدنیات مثلاً کیلشیم زسُد بیترٕہ لیکھت ۔ مریضس اُسی تن کانہہ تہٕ دود تُونہِ ہیور دپان چھِس گرٕھ کھیہ پٹاپ پھُلی ہنا ،تُونہٕ بون کُن چھِس دِوان قبض کُشا ادویات یا بادکُشا اینزائیم ۔مومولی کلہٕ دادہِ موکھہٕ بڈی بڈی درد کُشا ادویات، حد چھ یہ زِہ دعوتن پیٹھ ضیافت کھیٚنہ ،بروٚنٹھ تہٕ کھیٚنہٕ پتہٕ چھ ہضمیت بڑاونہٕ موکھہٕ کیمیاہن ہُند غاٚرضروری استعمال یِوان کرنہٕ بیترٕ ۔افسوس زِہ وازِہ وانٕک مزہٕ تُلنہٕ بجایہ چھِ اکثر کائشری پنُن نظامِ ہاظمہ خراب نِوان کرِتھ ۔ یم طریقہ ہا چھ اُخرکار عادت بنان ۔ یم عادات تراوِنی یا کم کرِنی چھ صحل تہٕ تہٕ چھ استعمال کرن واٚلس

خاطرٕ کھوورٕ اٲسِہ کاٚم۔ بہرحال یتھ کتابہِ اندر کرونہٕ اَسی یمن عاداتن ہنز زیادٕ وضاحت تِکیازِ اسہِ بروٗنٹھ کنہِ چھ منشیاتن ہُند بوٚڈ امبارٕ موجود یم وضاحت طلب چھِ۔

نشہٕ ہیوٚتُن وہکی پاٹھی شہروگام پھہلُن

سہٕ لوکُٹ اَسِ تن یا بوٚڈ، مرد اَسی تن یا زنانہٕ، نشہٕ چھُ سارنے زاگہِ۔ اطمینانٕچ تہٕ خوشی ہنز کتھ چھیہ یہِ زِ انسان چُھ سمجھدار۔ ساری لوٗکھ چھنہٕ نشہٕ کران۔ البتہٕ یم تہِ نشس لاری چھِ تم چھِ پننہِ زندگی سیتٕ خطرناک گِندُن گِندان۔ بے شمار لوٗکن چھیہ نشہٕ کسِ ناوس سیتٕ نفرت مگر واریاہ چھِ تم تہٕ یم نہٕ امہِ ورأے روٗزتھے چھ، ہیکان۔ اما۔ تہِ کیازِ!

انسان کیازِ چھُ نشہٕ کران!؟ یمہِ بروٗنٹھ زِ اَسی کرو اتھ کتھ وضاحت، بہتر چھُ زِ اَسی ہیمو انسانی ورتاوس تہٕ وتھنس نٚہنس ھناسام۔



انسٲنی ورتاوٕ تہٕ وُتھن بہُن

مقابلتن چھُ چاروایِن ہُند ورتاو سمجھُن صحل ، تِکیازِ چاروٲے چھِ کھوان چوان تیلی ییلہِ تِمن بو چھِ لگہِ ۔ تِم چھِ تیلی ٹھولہِ یوان ییلہِ نَس یا پنہٕ نِسِ اہل وعیالس خطرٕ باسیکھ ۔ تِم چھِ تیلی جنسی تعلقات بڈاوان ییلہِ مادٕ تیار آسہِ ۔ مگر اتھ برعکس چھُ انسان سُند ورتاوٕ تہٕ وُتھن بہُن پیچیدٕ ۔ أسی چھِ تیلہِ تہٕ کھیوان چیوان ییلہِ اسہِ یڈ بھٔرِتھ آسہِ ۔ أسی چھ سیر آسنہٕ باوجودتہِ جنسی تعلقات بڈاوان تہٕ تمہِ موکھہٕ زور زبردستی تہِ کران ۔ ترقی تہٕ ارتقاۓ رنگُک جامہٕ وٕلِتھ باہمی رِشتس اندر مختلف تجربہٕ کران ، پنہٕ نِس بچس کُن نہٕ وچھان تہٕ ہرگاہ کوٗر آسہِ ۔ أسی چھ مہلک ہتھیار بناوان ، ہتھیارن ہُند تجارت کران تہٕ پنہٕ نہِ اناخاطرٕ کمزورن پیٹھ ظلم کران ۔ اسہِ چھے لالچ تہٕ

أنی کھلہِ چیزن سومرأ وی سومرأ وی تھوان یمن ہنز نہٕ اسہِ ضرور تھےٚ پھےٚ۔أسی چھ ہمسائیس سیتی نفرت کران تہِ کیازہ سہٕ چھُ ماز کھینہٕ وول یاسہٕ چھُ بیہ گنہِ فرقُک یا دھرمُک ، یاتس چھُ بدل کانہہ رنگ۔ بیتر ہِ۔موخصر،سون ورتاوٗ چھُ بسیار عنأصرن پیٹھ مشتمل تہٕ یمنےٚ عنأصرن ہنز ہِ أڈرنہِ ہُند نتیجہٕ چھ سون وتھُن بہُن۔کینژون عنأ صرن تہٕ نظرین ہیمو موخصر پأٹھی سام یمن پیٹھ انسأنی ورتاوُک یا وتھ ٹک بیہہ ٹک دار ومدار چھُ۔مثلاً

ا) دماغ تہٕ اعصأبی نظام

پرٛیتھ کانہہ انسأنی ورتاوٗ چھُ دماغ تہٕ اعصأبی نظامچہِ کارکردگی ہُند نتیجہٕ۔یہ نظام چھ مختلف حِصّن پیٹھ مشتمل تہ پرٛیتھ گنہِ حصس چھیٚ پنٕز پنٕز کأم منٛزِ۔مثلاً دماغُک برُونٛہِم حصہٕ یعنی Frontal lobe چھُ ذِمہٕ وارسانہِ سوچنہٕ،بول بوشہٕ،ہاوٗ باو،سلیقہٕ تہٕ أکس بییس سیتی حسنِ سلوک ورتاونہٕ خأطرِ۔دماغُک پتِم پاس یعنی Occipital lobe چھُ ذِمہٕ وارسانہِ بینأیی تہٕ تمہِ یادداشتہٕ خأطرِ یہِ أچھو وُچھو۔اِتھے گٔنی چھُ دٕچھُن کھووُر پاس یعنی Temporal Lobes ذِمہٕ وارسانہِ سماعت خأطرہ، آوازن ہُند تلہٕ تراوٗ،تِیچ یادداشت یہِ کنو بوٗزمُت آسہ تہٕ،جسمُک توزن برقرار تھونہٕ موکھ مُشخص بیتر ہِ۔ٹمپورل لوب کیٚن دون کھاٹن بونہٕ کنہِ چھ آسان اعصأبی نأرن ہنز اکھ گھرِی دار سومبرن یتھ امگڈیلا Amygdala ونان چھ۔اتھ لرہ لوٗر چھ لمبِک نظام (Limbic system) آسان ۔أتھی حصس چھُ آسان منٛزِ مختلف جذبات،احساسات،بُنیأدی خواہشات تہٕ جبلتھ مثلاً بوچھ

جنسی رغبتھ ، تہٕ بچاؤ کی طور طریقہٕ۔ أتھۍ ما تحت چھ تم آنتھٕ رُژھۍ خواہشات تہٕ بسیار جذبات یمن اندر لژتھ یا مزہٕ اکھ مرکزی حیثیت چھ تھوان۔ نشہٕ تہٕ چھُ أتھۍ نظامس متہٕ۔ اتھ نظامس ہناوون پہن چھ آسان ِ زہٕ عدد گوژرہٕ ہشہٕ یمن ناو چھ ھاییپوتھیلامس Hypothalamus تہ پژو ٹری Pituitary glands۔ یمو منزٕ چھِ مختلف ہارمون نیران یم لمبِک نظامس تحت اندرونی اجزاہن تہٕ بیون بیونٕ نظامن ہُند توزُن تہٕ پانہٕ وأنی تال میل برقرار تھونس منز اہم کردار ادا کران چھِ۔ ہارمونن ہندہِ بدل پھیرہٕ سیتی چھُ انسانہٕ سندِس ورتاوس ،مزازس، قرارس، خُولقس ، دِلچہٕ دُبرایہٕ، بُلڈ پریشرس تہ شاہ کھالنس والنس پیٹھ کتہٕ کور فرکھ پوان دماغس تہ بے شمار اعصأبی نأرن اندر چھ کیمیأیی مواد پھُہلتھ آسان۔ یم تہٕ چھ باتے ہارمونن ہندی پأٹھی لمبِک نظامس آویزٕہ تہٕ اکھ معتدل تہٕ طبیعی زندگی گزارنہٕ خأطرٕہ چھُ یمن ہُند تال میل آسُن ضروری۔ ھرگاہ کیمیا ڈوپامین کم سپدہِ تیلہِ چھ ذہنی افسردگی یا دباؤچ ہش کیفیت پأدہٕ گژھان۔ انسان چھ غمگینٕ روزان، روز مرہ کأم کاج کرنس منز چھس دلچسپی راوان، من چھُس وُدن یژھان، ناوومیدی ، بے بسی ،احساسِ کمتری تہٕ احساسِ گناہ چھُس نال ولان، زندہٕ روزنٕچ چاہت چھس راوان، پانس چھُ ِعزادوان، دنیا تراوُٕنکی خیالات چھِس بے چین کران۔

اتھ برعکس ہرگاہ ڈوپامین یا اڈرِنالین تہ نار اڈرِنالین ہارمون زیادٕہ

مقدارس منز بنن تیٚلہِ چھ انسان اضطرأبی کیفیت، بے چینی، تہٕ خوف و ہراسک شکار سپدان۔ انسانس چھ ڈٕلی ڈٕلی تمِش کھسان، گھبراہٹ گژھان، وأنج راوان، ہٕندر راوان، وسواس تہ وہم نال ولان بیترِ۔

ب) انسأنی ورتاؤک بیا کھ عنصر یا نظریہ چھُ ہیٚچھن تہ تجربہٕ حأصل کرُن یعنی (Learning theory)

امہِ منطقہٕ یا نظریہ مطأبق چھُ ورتاؤ کینہہ ہیچھ نک ردِ عمل، یُتھ مین تجربن ہُند ماحأصل، شاباٗشی تہٕ ریماٹھک نتیجہٕ۔ مثلاً اکھ لوکٹ بچہ چھ وُتھُن بہِن پننہٕ نین زِٹھبن نشہٕ ہیٚچھان۔ ہرگاہ تس وقتس پیٹھ شاباٗشی یا رعب دابک معاوزہٕ میلہِ نہٕ تیلہ چھ سہُ مجبور گژھِتھ وو پرن ژہ پرن پنُن وتہٕ ہاوُک بناوان۔ سہُ چھ ڈٕلی ڈٕلی یارن دوستن، فلمی اداکارن، ڈراما، فنونِ لطیفہ تہ کھیل کوٗدکین ناماورہستی ین نِشہٕ رُت یا بد، دوشوے عادات رٹان۔

پ) انسأنی ورتاؤک ترٛیم عنصر چھُ نفسیأتی میوتول یا نظریہٕ تحلیلِ نفسی

مشہور ماہرِ نفسیات سایمنڈ فرایڈ Sigmond Freud چھ نفسیأتی میوٗ تولُک منطق اِتھ گنٛز پیش کران زہِ (تہندی کنٛز) چھ سون عقلی ڈھانچہ ترٛبن فِکری درجہ بندی ین ہنز اڈرن۔ یم درجہٕ چھِ اِد، ایگو تہ سُپر ایگو۔ یمن ہُند تأمیر چھ بُنیأدی جبلتن پیٹھ ڈٕرِتھ مثلاً بوچھ۔ شہوت یا لزٕتھ۔ تہٕ پنُن تحفظ۔ اِد چھُ یہِ ڈُپہ زہِ تہِ نفسِ امارہ۔ یعنی یی من منگہِ تی گژھِ اَسُن۔ اکس زا شری ہٕندی

پاٹھی چھراینیاٚ دی جبلتن لور۔ نہ چھُس وقتک احساس نہ ماحولک پاس تہٕ نہ مند چھ تہٕ نہ بیم۔ امہِ پتہٕ چھُ فِکری درجہ ایگو۔ یعنی انا یا نفسِ لوامہ ۔ یہ چھُ نفسِ امارہ ہس قوبو وس منز انُن یژھان تہٕ اِتھ گنٛز چھُ یہ سماجس اندر روزُن لایکھ بناوان۔ یہوے فکری درجہ چھ انسانس ہیچھناوان ٹھیک کیاہ چھُ تہٕ خراب کیاہ چھ، کیاہ پزِہ کرُن تہٕ کیاہ پزِہ نہٕ کرُن۔ تریم درجہ چھُ سُوپر ایگو یعنی نفسِ مطمٔنہ۔ یہِ چھُ سارنی سرس تِکیازِ یہِ چھنہٕ بُنیاٚدی جبلتن تیژ اہمیت دِوان۔ بلکہ چھُ یہِ انسانٛی قدرن تہٕ ماے محبتس زیادہٕ مانان۔ پانس متعلق کمے پہن سوچانِ البتہٕ باقین ہنزِہ پاپرجاٚئ زیادہٕ اہمیت دِوان۔ یہ چھُ یہِ ڈیٛل زہِ تہٕ سنیاٚسی یا ولی اللہ۔

(علمِ تصوّف مطاٗبق چھ یمہٕ درجہٕ بندی یا مقام شیہٕ ۶ مثلاً (۱) آوارہٕ نفس یعنی نفسِ امارہ (۲) ہاٚزِل نفس یعنی نفسِ لوامہ (۳) الہاٗمی نفس یعنی نفسِ مُلہمہ (۴) ساکن نفس یعنی نفسِ مطمٔنہ (۵) راٗضی نفس یعنی نفسِ راضیہ تہٕ (۶) نفسِ صافیہ وکاملہ)۔ آخری پڑاوٗ چھُ بندگی ہُند سُہ مقام یتھ منز بندس تہٕ خاٗلقِ برحقس درمیان سیٹھاہ کم فاٗصلہٕ چھُ روزان۔)

(روحاٗنی فلسفہٕ۔۔۔ امین کامل)

(دپان سأیمنڈ فرائیڈ اوس نفس یا شخصیتس متعلق سیٹھا مطالعہ کران۔ پنٕز نظریات یا منطق ٹھران ٹُھران اوس پاٚنے تمن فیش تہٕ دِوان تہٕ نوبن نظریاتن بروٚنٹھ کُن انان۔ تنقیدتہٕ سپز کھواریاہ مگر تہند نظریہ تحلیلِ نفسی تہ اِد۔ ایگو۔ سُپر ایگو ہُک منطق روٗد کامیاب۔ حالانکہ تمن آوٗ نوبل انعام تہٕ دِنہ، مگر میہ چھُ پوٗرہٕ یقین زہٕ تمو آسہ ضرور قرآن کریمک مطالعہٕ کوٗرمُت یُمہ منزِہ اِد۔ ایگو تہٕ سُپر ایگو ہُک نظریہ نقل آد کرنہ ۔ پرن واٚلی ماننہٕ کنہ نہ تاہم یہ چھیہ میاٗنی ذاٗتی راٗئے۔) مصنف

انسأنی عقلہِ ہُند دِفاع تہٕ تمیوک ردِعمل

باضے چھُ انسأنی نفسیات کین ترٛین فکری درجن یعنی اِد، ایگو تہٕ سُپر ایگو
ہس درمیان ٹکراو پأدٕ گژھان یُمہِ کِنی کھرٕہٕنی کیفیت ووتلان چھے۔ یم ٹکراوٗ چھ
اکثر انسان ہندِس تل شعورس یا لاشعورس اندر ڈٕہتھ روزان۔

اتھ اندرونی ودٕلہٕ ہرشہ یا تناوس خلاف چھے عقل دِفاع کران۔ ہرگاہ
حقیقی یا اصلی کیفیت تہٕ منہٕ اُندرٕ وُتھی مِتِس وندہٕ مژرس درمیان تضاد ووتھِ تیٚلہِ
چھُ انسأنی ورتاوس منز کتہِ کور تبدیلی یِوان۔ دِفأعی میکانزم چھِ اتھ توژھِ پیٚٹھ چھ اتھ
کِنی انسأنی ردِعمل مختلف صورژ اختیار کران یمن ہِنزٕ کینہہ مِثالہٕ چھے بونہ کنہِ درج۔

۱۔ نکار یعنی Denial :

ھرگاہ حقیقی کیفیت سیٹھاہ پُر درد یا حدِ اختیارٕ نیبر آسہ، تمیوک دِفأعی ردِ
عمل چھُ تتھ انکار کرُن۔۔ مثلن ییلہ اکھ زنانہٕ اچانک بدخبر بوزان چھہ زِ تِس شوٗھِ
گوشوہر حأدثس منز مارٕ، سو چھنہٕ تہِ مانن٘ہٕ خأطرٕ تیار گژھان۔ اکھتوٗے چھے
شوہرس انتظار تہِ کران ۔ تل شعورس اندریُس تناو پأدٕ گوس، عقلہِ ہیوٚ اُ وتھ

دِفاع کرُن، تہٕ تمیوک نتیجہٕ دراو نکار۔

۲۔ چھاوہٕ ڈسی یعنی Projection --

انسان چھ ناپسندیدہٕ یا ناقابلِ قبول جذبات پننیو شانو پیٹھ وأرلتھ بیٚیس ڈیکس مران۔ مثلاً (ہے۔بہٕ کتہٕ چھُس تس سیتی نفرت کران۔ بلکہ سو ے چھنہٕ یڑھان میہٕ سیتی روزُن۔...... میہٕ کتہٕ ترأوکتھ کرِنی۔ سُو ے چھنہٕ یڑھان میأنی یارز) بیترٕ۔

۳۔ (وُڑھس لأرِگتھ پۄھس)۔یعنی Displacement

انسان چھ پننی ناقابلِ قبول تہٕ کھرہٕ وٕنی جذبات بیٚیتھ کُن چھانٹتھ ہمراوان۔ مثلاً زنانہٕ یوسہٕ شوہرس خلاف ناراض آسہِ، سو چھےٚ پنُن شرارتھ شُر بن پیٹھ والان۔ اکھ مُلأزم یُس فیکٹری مألکس پیٹھ خفا چھُ، سہٕ چھُ پنُن غوصہٕ تتھ مشینہٕ یا کمپیوٹرس پیٹھ چھانٹان۔یتھ پیٹھ کأم کران آسہٕ۔

۴۔ جسمأنی دودتہٕ دگ۔یعنی Somatization

انسان چھُ پننہِ نفسیأتی ووِلہٕ ہرِشہِ جسمأنی دادیُوک وُلت گرِتھ مدہٕ والان۔ مثلاً ہرگاہ زنانہٕ مردس خلاف جذبات تھوان آسہٕ شامس اِتھوی شوہر دروازہٕ اندر کھورِ ے یوت تراوان چھُ سو چھ کلہٕ دود لاگان۔ اِتھےٚ گِنی ییلہِ نہٕ بچن مدرسہٕ چ کأم آسہٕ گرِہڑ، وردی لاگنہٕ بروٹھے چھُ سہٕ یڈ دود لاگان۔

۵۔ دُہلی خاب۔ یعنی Day dreaming or fantasy

یہٕ نہٕ انسانس ظأہری دُنیاہس اندر دسترس چھُ آسان یا یہِ کینژھا تمی سٕندہ حدِ اختیارٕہ نیبر چھہ آسانُ، تہِ سورو ے چھُ سہٕ خیالن وُڈو دِتھ دُہلی خابن تہٕ

خیالن اندر حاصل کران۔ اکہ بالہ وسان تہٕ بیہ بالہٕ کھسان ۔ اِتھہٕ گٔژھ نفسیٲتی تہٕ ذہنی تسلی میلان۔ کینہہ شاعر، فلسفی، مصورتہٕ لِکھاری چھ پننہٕ نین ناکام حسرتن اِتھے گٔنز زیو دِوان۔ مثلن سہٕ گلاب روے ڈیوٗٹھم بیہٕ از گلاب چھاوان
میہ چھوٗنی مِثال نےٚ منز رمبہٕ ونی خیال راوان

۶۔ پتھ ژلُن یعنی Regression

نفسیٲتی یا ذہنی تناو کم کرنہٕ موکھہٕ چھُ انسان عمرہٕ ہندِس تتھ پڈاوس کُن واپس ژلان ییٚتہٕ نس نہٕ تس کانہہ فِکراہ اُس۔ مثلاً سہٕ چھُ شُر لاگان۔ شُر لاگتھ بے خودی منز پیشاب کران، اڈہٕ بُجر کران تہٕ منہٕ اندری یژھان زہٕ تس گوژھ پرٲنی پاٹھی مول موج یا پٔنُن باژ اتھہٕ سیتی کھیاونی چاونی یا لولہ متہٕ لاے کرٕنی۔ اِتھہٕ گٔژھ چھُ باقین ہُند توجہ پانس کُن پھِروان۔

۷۔ نکھہٕ والُن یعنی Undoing

بڈ بارہٕ غلطی کرنہٕ پتہٕ یا ناکام سپدنہٕ پتہٕ چھُ انسانس احساسِ کمتری گژھان۔ یہ دپی زہٕ تہٕ ییلہ ضمیرس کھش چھُس گژھان تمیوٗک اعتراف چھ کٲنسہٕ پیرس یا بزرگس بروٚنٹھہٕ کنہٕ کران یا پننہٕ نِس خوداِیس منگ منگ کران۔ باضے چھ پانس تکلیف دِنہٕ موکھہٕ کھبن چبن تراوان، پوشاک پٲزار لاگُن تراوان، یا چھٔنِ پتھرِس پیٚٹھ شونگان۔ اِتھہٕ گٔژ چھُ تس منہ اندرِم تناو کم سپدان۔

۸۔ ہرجانہٕ۔ یعنی Compensation

اکھ شخص یُس نہ مألس ماجہِ زِندہٕ زُوس پرُژھ تہِ، تہند ہِ مرنہٕ پتہٕ چھ ژُنی تتھ معاوضہ تہر، شربتھ، میوٗ جات تہٕ باقٕے صدقات بأگران، یِتھ زن تمِس پنٕنہ احساسِ شرمندگی ہُند ازالہٕ گژھِہ۔

۹۔ فنافی اللہ۔ یعنی Altruism

پننٕ خواہشات، یا لطیف احساسات بالاے تاک تھأوِتھ چھ انسان باقین ہنٛز خدمت بیہوان کرنہٕ۔ تمی ہِندِس تحت الشعورس اندر چھُ دراصل کانہہ احساس ندامت یا شرمندگی ڈٕیتھ آسان۔

۱۰۔ من ڈالُن۔ یعنی Sublimation

ذہنی یا نفسیأتی تناو کم کرنہٕ خأطرٕ چھ انسان پننٕ نا قابلِ قبول جذبات، قأبلِ قبول کامین یا مشغلن کُن پھِروان۔ یِتھ زن تس سُند من ڈلِہ تہٕ سماجس اندر تہِ روزِ یس وقعت۔

مثلاً رِندن درو کنُ، ناچ نغمہ، فنِ مصوری یا فنِ شأعری، ڈرامہ یا کُنہِ کارس کسبس کُن من ڈالُن۔

۱۱۔ پوٗشکھ نے تہ ژوٗلکھ نہ کیازہِ! یعنی Dissociation

یمس شخصس منہٕ اندرم تناو برداشت نیٚبر گژھہ سُہ چھ باضے اُلتھ ژٕلتھ تموٗک اظہار جسمأنی علامژہ وٕتلأوِتھ کران مثلاً بے خود گژھان، رُوزِتھ گژھان، اُچھ ٹُوان، کتھ کرٕنی تراوان، لارن کران یا وُترٕہ کھوٗرونان بیتر ہِ۔ ہو بہٕ ہو تِتھے گُنی اِتھ گنٛز اکھ کمزور کوتر بیارہِ پانس نزدیک وُچھِتھ اُچھ ٹُوتھ مُوتھ تھوان چھُ۔

ت۔ انسانٔنی ورتاوٕک ژُورِم کارن چھ سمأجی ، مذہبی تہ تمدنی عنصرن ہُند اثر (socio-cultural factors)

انسانہٕ سُند ورتاوٕ یاوتھٕن یہن چھ تُمی ہٕندِس کلچرس تہٕ تہذیب وتمدنس پیٹھ تہٕ منحصر۔مثلاً سأنس معاشرس منز چھ توقع یِوان کرنہٕ زِ مرد چھ مضبوط جذباتن ہُند مألک تہٕ اظہار کرنس منز شِٹھ ۔ییلہِ زن زنانہٕ چھے کمزور تہٕ سوچھیہ کھُلہٕ پأٹھی دوکھُک سوکھُک ،خوفُک یا بیہِ کُنہِ جذبُک اظہار کٔرِتھ ہیکان۔مرد چھُ ٹاس پٹأسی مانہٕ یِوان ییلہِ زن زنانہٕ چھ گنزرنہٕ یِوان شرمیلہٕ، ژیڈ کرن واجینۍ ،تہٕ گھر گرہستی اندر روزن واجینۍ ۔

اِتھے کٔنی چھ مختلف رِشتن پٔن پٔن رول مُشخص تہٕ سہٕ کردار نبھاونہٕ خأطرہٕ چھُ تِمن تمے آیہِ تتھی سے قالبس اندر پان شروپراوُن پیوان، تہٕ اِتھِ کٔنی چھ انسانٔنی ورتاوس پیٹھ اثر پیوان۔ دین دھرم، رسم ورواج، اعتقاد، لچھأیٔ تہٕ برأیٔ ہُند معیار، جنت تہٕ جہنمُک تصور، زندگی تہٕ موتُک تصّور بیتر ہٕ۔یمن سارنی ہُند اثر چھ ٹاکارٕہ پأٹھی انسان سنٕدِس وتھنس بیہنس پیٹھ پیوان۔

شخصیتھ

انسأنی ورتاوٕ یا وَتھُن ہُن چھُ بیۍ تہِ واریہن عنأصرن پیٹھ منحصر یمن ہنز مفصل وضاحت کرٕنی چھُنہٕ سون مقصد، البتہٕ یتھ کتھِ چھُنہٕ کانہہ شک زہِ انسأنی ورتاوٕ سپٕتی چھ انسان سنز شخصیتھ تٕی نیران تہٕ نشہٕ کرُن چھُ کینژن مخصوص شخصیتھ زأژن اندرا کھ لأزمِ ملزوم صفتِ بد۔ سیرہِ تھٕرن وول چھُ پنٕنہِ کنہِ ہِشی میژ، میژ ہٕنز ہِشی مقدار تہ اکے انمانہِ قألبس اندر تراوان مگر کُنوی قألب لاگنہٕ باوجود تہِ چھُ سیرٕین اندر کم کاسہٕ فرق روزان۔ نامور شاعرہ حبہ خاتون چھے ونان،

رنگہ رنگہ تھٕرٕ أمی کرالن بانے بیون بیون گورنکھ نقش
کینہہ دراےِ ٹلٕی کُلی کینہہ جانانے چھاو میأنی دأنے پوش

خالقس چھ آسان مُدعاتہٕ مقصد کنوی قألب لاگُن مگر مختلف عنأصرن ہُند اثر



پیتھ چھے کانہہ نتہٕ کانہہ فرق روزان۔ تہٕ یہاے مومولی فرق چھے مختلف شخصیاتن بدٕ کڈان۔ (برونٹھ کالہٕ اوس شخصیاتن بیون بیون وصفن ہٕندِس سوٗتھرِس پیٹھ بأگرنہ یوان۔ مثلاً جسمأنی خدوخال، کلہٕ کھاپرٕ ہُند ہوٗنز تہٕ راد، بتھی چھیٚن تہٕ اتھٕ چھیٚن رِکھن ہُنز بأگنے، سِتارن ہنز گردش، زاتک مختلف تأثراتن ہُند اظہار بیترٕ۔ اِتھٕ کُنہ أس شخصیات بأگنے کینژن صفتن ہنزٕ بُنیأز پیٹھ سپدان۔ کینژن شخصیوٕ زأژن ہنز مثالہٕ چھ نوم :۔ أندرٕ ہُمل، ٹاس پٹأسی، شریف النفس، چاپلوس، گول مٹول، تنوکھ بدن، نستہٕ زیوٗٹھ، ورٕ ہوٗل بیترٕ۔

اماپوٚز جدید علمِ نفسیات چہِ بُنیأز پیٹھ چھیہ شخصیتھ اکھ الگ تہٕ اہم موضوع یتھ واش کڈُن ضروری چھُ۔

شخصیتھ کیاہ گیہ......؟

شخصیتھ چھیہ وصفن تہٕ خصلژن ہندِ مکمل أڈرنہِ ہُند اظہار یتھ اندر انسانہٕ سُند وتھُن بِہن، ورتاو، تِمی ہٕندی احساسات، جذبات، پنہٕ نس پانس تہٕ أندی پکی ماحولس درمیان ہم آہنگی، منہٕ اندرم تہٕ منہٕ نیبر من خیالن ہُند تال میل، شعوری تہٕ غأر شعوری فکرن ہُند ردِ عمل بیترٕ شأمل چھ۔

امہ تأریفہٕ مطأبق چھ لوکن اندر مختلف قسمہٕ چہ شخصیات لبنہٕ یوان۔ یِمہٕ سارے شخصیژ چھے فطرتاً طبیعی۔ اماپوٚز یِیلہٕ یِمن شخصیژ زأژن ہنز ہیتھ ڈلان چھ یا چھکھ لانکم ڈیچی گژھان تیلہِ چھ یم ڈجہ مژہ شخصیات زأژ ذأتی زندگی، سمأجی تہٕ گھریلو زندگی، کامہِ کارس، تألیمہٕ ہندِس معیارس، باہمی رِشتس۔

غرض زندگی ہندس پرٕ یتھ کُنہِ شوبس پیٚٹھ ناکارہٕ اثر تراوان۔ تتھ حالژ منز چھ یِم ڈجہ مژہٕ شخصیات بیگنڈ شخصیات یعنی Personality disorder بنان۔

نفسیأتی دأدِس تہ بیگنڈ شخصیو درمیان فرق

- چونکہِ بے گنڈ شخصیات چھے انسانس منہٕ پسند تہٕ منہٕ موأفق آسان، لہٰذا چھُنہٕ اِمو موکھ علاج معالجہ تلاش کرُن ضروری باسان۔ اتھ برعکس چھ نفسیأتی بیمار پننہٕ بیمارہِ رؤٹ کرنہٕ موکھ تگ ودوکران تِکیازِ یِہ بیمأری چھیہ تس منس غأر موأفق تہ غأر طبیعی باسان۔
- بے گنڈ شخصیتھ چھے اکثر شُری پانہٕ پیٚٹھے سیتی آسان، ییلہِ زن نفسیأتی دود ہیکہِ زندگی ہندِس کُنہ تہِ پڑاوس پیٚٹھ وۄتلتھ۔ اعداد شمار مطأبق چھ بے گنڈ شخصیتھ معاشرس منز ۵ پیٚٹھٕ ۱۰ فیصد تام لبنہٕ یِوان۔ ییلہِ زن نفسیأتی دأدی چھ لگ بھگ ۱۲ پیٚٹھٕ ۱۵ فیصد تام لُوکن اندر موجود۔
- یہٕ چھُ آمُت وُچھنہٕ زِ مختلف شخصیات کوٗتاہ تہِ بے گنڈ گژھی تن، ضروری چھُنہٕ زِ تہندِس اعصأبی بناوٹس یا نظامس منز آسہِ کانہہ نوقص ییلہِ زن نفسیأتی دادبن اندر مبتلا مریضس چھُ بناوٹس یا کیمیا ہن ہندس تال میلس منز نوقص آسان۔ یہوے وجہ چھُ زِ نفسیأتی دادبن چھُ دواہ مگر بے گنڈ شخصیاتن چھُنہٕ دوا دارو یا شیرہٕ شربتھ کانہہ خاص اثراہ تراوان۔ البتہ کتھٕ یلاج یعنی Counselling یا Psychotherapy / چھ کُنہ حدس تام بیگنڈ شخصیژ کاژہِ تل رٹنس منز کارآمد ثابت سپدان۔

بے گنڈ شخصیات

بیگنڈ شخصیات چھ بے شمار۔ کینژن ہنز تفصیل دِنی چھے ضروری۔ یتھ زن اسہ ہنا سمجھ ییہ زِہ نشہٕ کرنس کراونس تہ کینژن خاص شخصیژن درمیان کُو تاہ واٹھ چھُ۔ بیگنڈ شخصیاتن ہنز تیہہ یا شِدت چھ عام شخصیاتن مقابلہٕ سیٹھاہ زیادہٕ آسان۔

(ا) بدگمان یا سنکی شخصیتھ Paranoid Personality Disorder

- یُتھ ہیو شخص چھ منہٕ کنہ ورہٕ ہوٗل تہ مزاز کنہ زیرہِ ہُند۔ توے چھس ڈٔلی ڈٔلی ملالہٕ گرژھان۔ موٗمولی کتھن ہُند کینہٕ چھُس روزان یُس نہٕ ڈٔمرہِ ڈٔمران چھُس ژلان۔ یہٕ چھُنہٕ معاف کرن وول شخص خاص کرِتھس یمٕ سندہِ ڈٔسی (بقولِ سہٕ) تس ٹھیس آسہِ لگمژ۔ شکہٕ پراہ چھُس ہمیشہٕ روزان۔ ہرگاہ کانہہ سیدہِ بتھہِ پیش ییہ یا رفاقت ہاوِہ سہٕ چھ تتھ تہِ شکہٕ چھ نظرو چھان۔ پریتھ کانسہِ ہورِچ یورِچ ہانژھ تھوان لاگتھ پن نیو مخصوص ژھونگہٕ ٹلو سیتی یمن نہٕ آب تہِ ترہِ۔ پانس مول کھالان تہٕ باقین پیٹھ یا باقین ہنزہِ

ملکیت پیٹھ بے بُنیاد حق جتاوان۔ تمہِ خاطرٕ چھِ نہٕ یُتھ ہیو شخص جنگ و جدل کرنس تہٕ پتھ ہیٚوان۔ پنہٕ نِس بأڑس پیٹھ چھِ بلا جواز تہٕ بےِ بُنیاد بے وفائی ہُند شکھ کران۔

پنہٕ نِس پانس زیادے مول کھالتھ اپُز مپُز ونان روزان زہِ مے کوٗر یہِ مے کوٗر رہہٕ بیترِ۔ پریٚتھ وِزِہ پوٗت فکر روزان تہٕ سینزرس پزرس جعلسأزی ہُند رنگ دِوان،۔ توے چھِ یُتھ شخص اکثر و بیشتر پُلسہٕ تھانن تہٕ عدالت وانن پیٹھ درینٹھی گژھان۔ اِتھس شخصس چھِ یادداشت سیٹھاہ تیز آسان۔لوکٹہِ کھوتہٕ لوکٹ کتھ یا واقعہ چھس یہِ ڈٕلی زہِ تہِ کانہِ تل روزان۔ بے سُند مزاق یا جٹہٕ کرُن چھُس نہٕ خوش یِوان۔اِتھس شخصس سیتی وُتھن بہُن چھُ مینزمینز تہٕ توٗلی توٗلی پیٚوان تھوٗن۔شک کرُن چھُ اُہندِس فطرتس منز۔

یہِ بے گنڈ سنکی شخصیتھ چھِ زیاستر مردن اندر لبنہٕ یِوان۔تہٕ امہِ کہِ تداوی خأطرٕ چھِ کونسلنگ رژھ کھنڈ کارآمد۔اماپوز دواہ بیترِ چھُنہٕ کانہہ اثراہ اتھ بے گنڈ شخصیۍ پیٹھ تراوان تہٕ نہ چھِ یُتھ ہیوٗ شخص یلاجہٕ خأطرٕ تیارٕ آسان۔

۲۔ جنونی بے گنڈ شخصیتھ Schizoid Personality disorder

کھالےٕ کانہہ کأم، کتھ یا خوشوٗن ماحول چھِ اِتھس شخصس فرحت بخشان۔ سردمہری چھ اُمی سنز ادا۔جذباتن ہُند اظہار چھُ نہ آسنس برابر۔اِتھس شخصس چھُنہٕ تاثرات دِنک فن تگان، چاہے سہٕ شرارتھ آسی تن یا کانہہ ولولہٕ۔کانہہ گری تن اُ

مِس تأریف یا تنقید اُمِس چھنہٕ کانہہ فرکھا پیٚوان ۔ جنسی رغبتھ یا شھوت چھس نہ آسنس برابر ۔ اِتھس شخژس چھُ خوش کران پانسے سیتی روزُن ، کِنڈن درو گُن یا کأم کارکرُن ۔

اکثر چھ دُھلی خوابن اندر ییرہٕ گومُت آسان ، ۔ پانسےٚ یوت سنان تہٕ سام ہیوان ۔ دوستانہٕ ، یارانہٕ یا رِشتہٕ دأری تھوٚنی چھس نہٕ خوش کران ۔ تمدّنی یا سمأجی طور طریقن نِشہٕ چھ آسان چھُل تھےٚ ۔ یہٕ بے گنڈ شخصیتھ تہٕ چھےٚ زیاستر مردن منز لبنہٕ یِوان ۔ یہٕ چھُ آمُت وچھنہٕ زِہ یُتھ ہیو شخژ چھُ عموماً پرٚتھیومُت آسان الگ تھلگ یا جزباتوٚرنگی شِٹھہٕ تہٕ اندرہٕ ہُمل ماحولس منز ۔ تداوی خأطرہٕ چھ کونسلنگ تہٕ سایکو تھیرپی ہُند اتھہٕ روٗٹ ضروری ۔ بدقسمتی چھےٚ یہ زِہ یُتھ ہیو شخژ چھنہٕ ؤنی ؤنی تہٕ یلاجہ خأطرہٕ تیارےٚ سپدان ۔ یُتھ ہیو شخژ چھُ ؤلی ؤلی کُنہٕ تہٕ نشس لور سپدان ۔

۳۔ مجنونس ہِش بے گنڈ شخصیتھ

Schizotypal personality disorder

یُتھ شخژ چھُ الگ تھلگ روزُن پسند کران ۔ أمی سُند سوچ ، مِزازہٕ ، احساس بیترِ چھ عام لوکوڈِلتھ ۔ ۔ ۔ بلکُل سرد مہر تہٕ زنتہٕ ون وأسی ۔ ورتاوہٕ کِنی چھُ عجیب و غریب ۔ اکھ بیا کھ چھنہٕ اُمِس سمجھان تہٕ یہوے وجہ چھُ زِہ یہ چھُ خلقن ملکن دور ، ژوٗرہِ بہُن پسند کران ، اُکس بیس سیتی لوے کھوے تھوٚنی چھس کھران ۔ یُتھ ہیو شخژ چھُ عجیب و غریب سوچ ، یقین تہٕ ھذ یانن ہُند مأ لک ییم نہٕ اھندِ س کلچرس یا دین

دھرم کیٚن اصولن سیٖتؠ کانٛہہ ہشر چھ تھوان،۔شک تہٕ کینٛہہ چھُس اندری روزان۔وِزہ وِزہ، چھُس جسمائی بناوٹس متعلق خیالات یوان یا جنسی تہٕ تخریبی سوچ جیرٕ ٹلان یمن پیٚٹھ نہٕ اَمی سُند اختیارٕ چھ روزان۔ کُنہ وزِ چھُ الہ کُلس تُلہٕ کُل سمجھان، تہٕ اکثر چھُ یمنے خیالاتن منزراوان زِ آیابہٕ کُس۔بہٕ کتہٕ آس۔بہٕ کیاہ چھُس بیترٕ۔

تداوی...... کانٛہہ حکمتھا یا دواہ دارو چھُ نہٕ کار آمد۔البتہٕ ییلہِ یہِ بے گنڈ شخصیت پننہِ حدٕ ڈٔلتھ ہزیأنی یا شیزوفرینِک صورت اختیار کرٕ تیلہِ چھُ اتھ حالژ سایکوسس کُش Anti Psychotic ادویات ٹھیک ہیکان گٔرِتھ۔امہِ شخصیژ ہُند مأ لک تہٕ چھُ وٗلی وٗلی نشس سیٖتؠ لوے کھوے تھوان۔

۴۔ تمدن کُش یا سماج مخالف بے گنڈ شخصیتھ

Anti-Social Personality Disorder

اتھ بے گنڈ شخصیتھ اَسی پتھ کالہِ سایکو پیتھ Psychopath یا سوشو پیتھ Sociopath ِ ونان۔یہٕ چھُنہٕ ضروری زِ اِتھس شخژس آسن مجرمانہٕ خصلژ۔ البتہٕ یتھ ہیو شخژ چھُ وٗنجہِ کرُہن۔تہٕ زن گوٚیہ زِ اَمِس برونٛٹھ کنہِ مٔری تن کانٛہہ یا گٔرژھی تن کانسہِ وٗدی وانگن، ادٕ اَمِس کیاہ! تہذیب وتمدن کیٚن اصولن تہٕ قانون کیٚن داوپیچن ہُند چھُس نہٕ پاس۔نہ چھُ یہِ سمأجی ذِمہٕ وأرین مٔنٛزِ ہیٚنہٕ وول نفر۔اُکس بیٚیس سیٖتؠ رِشتہٕ تھوُن چھُ نہ مشکل، البتہٕ رِشتہٕ نبھاوُن تہٕ برقرار تھوُن چھُ نہ اَمی ہندی کٔنہ آمتوٕی۔کانٛہہ تہٕ لوکٹ بۆڈ ٹینشن یا ذہنی تناو چھُس نہ برداش

گژھان ۔توے چھ اٰہندہٕ ڈٕسی شرارتھ، توڑ پھوڑتہٕ تخریبی حرکات وسکنات ڈٕلی ڈٕلی سرزد سپدان ۔ غلطی ہُند احساس چھُنہٕ اہندٕ کنٕی آمتوٕے ۔نہ چھُ یُتھ شخص پتھ کُن سزا تُلنہٕ باوجود تہٕ سبق حاصل کران ۔ چھاوہٕ ڈٕسی چھُ اٰمی سُند عادت تہٕ پنٕنی کانہہ تہٕ تخریبی عمل چھُ بیپس ڈیکس مُرتھ تھوان ۔یُتھ ہیو شخص چھ اکثر بےقراٰری ہُند شکار روزان ۔تہ اکثر و بیشتر مجرمانہٕ حرکژ کران ۔ ہرگاہ ہنا پتھ ژٕلتھ اہندِس لوکچارس سام ہیٚمو ،یُتھ ہیو شخص چھ شُری پانس منز سیتیل تہٕ بےمند چھ آسان رُودمُت ۔ یہ بیگنڈ شخصیت چھ مردن منز زیادے پٔہن لبنہٕ یوان ۔ ژتجی اپور کھورتراٰوی تھےٕ چھاتھ بےگنڈ شخصیژ منز کمی ہیٚوان تٕژ ۔یُتھ ہیو شخص تہٕ چھُ نشہٕ کھاٰیہٕ اندر ڈٕلی ڈٕلی لاینہ یوان۔

تدورک ...... یُتھ ہیو شخص چھُنہٕ ہرگز تہٕ مانان زہٕ تس چھے کُنہٕ یلاجٕ ضرورتھ ۔البتہ کُنہ وِزہٕ چھ اٰمس مژہٕ بل پیوان ہاوُن یا عموماً قانون کٔین راٰ چھ درن ہندہٕ ڈٕسی زورزبردستی ماہرِ نفسیاتن نِشہ یا ہسپتالن اندروا تناوُن پیوان ۔دواہ دارو چھ کمےٕ پٔہن کارآمد ثابت سپدان ،البتہ سایکوتھیرپی یا کونسلنگ چھُ کم کاسہٕ رول اٰمِس کاژہِ تل رٹنس منز۔

۵۔ مکھرِ زن یا خود نماٰیی شخصیتھ

Histrionic personality Disorder

تِژھ ہش شخصیتھ چھے پن نٔین جذباتن ڈراماٰیی اندازس منز اظہار کرنگ

پھند زانان۔ یہِ شخٕص چھ بیٚین ہُند یا ماحولُک اثر ڈٕلی ڈٕلی رٹان۔ جذباتن ھندی تأثرات چھِہ بناوٹی تہٕ عین موقعہٕ پرست باسان۔ یہِ چھ لوٗکن ہُند توٚجہ پانس کُن پھِرنس منز ماہر آسان۔ اتھس شخٕص ہیکو یہِ ڈٕپی زہِ تہِ شوشہ باز تہٕ وُنتھ۔ بیٚین ہنز جنسی رغبتھ پانس کُن پھِرنہ کہِ غرضہٕ چھُ یتھ شخٕص برخلافِ محل و موقہٕ بناوسِنگار کران یا غاٗر موزون حرکات وسکنات ورتاوان۔ اِتھس شخٕص چھیٚہ پوت فکر روزان پانس پُر کشش تہ جاذبِ نظر بناوٕنچ۔ اندری چھُ یژھان زہِ لوٗکھ گژھی اِمس تأریف ہا کرٕنی، وگرنہ چھ امس ڈٕلی ڈٕلی خنک گژھان ۔ اکثر چھُ پنٕن مطلب کڈنہ موکھٕ محفل گرماوان، باضے چھ سوانگ تہٕ لاگان۔ موٗمولی ناراضگی سببہٕ چھُ آسمان یہِ ڈٕپی زہِ تہٕ نکھس لدان۔ یہِ سورُوے چھُ برمحل ہدف حاصل کرنہٕ موکھٕ نہ کہ یژ کالہٕ خاطرہٕ ورتاونہ یوان۔ دِکھاوا ، تھیکہ تھیک تہ پھٕٹ پھٕٹ نیرٕن چھُس خوش کران۔ پلو پوشاک رنگدار، وتھُن ہُن ڈرامٲیی اندازہٕ، تہٕ کُنہ وِزہِ توجہ پانس کُن پھِرنہٕ موکھٕ پانس جسمٲنی تکلیف واتناوٕنکی اشارہٕ تہٕ دِوان۔ انسٲنی رشتن چھ وُپھے ژٹان تہٕ وُپھے واٹان۔ یہِ بیکنڈ شخصیت چھ زیاسٹر زنانن منز لبنہ یوان۔ نفسیٲتی تجزیہ کرنہ پتہٕ نتیوٕ زہِ یُتھ شخٕص چھُ دراصل جذبٲتی حاجاتو موکھٕ بےین پیٹھ منحصر۔

۶۔ خودشیفتہٕ شخصیتھ Narcissistic Personality Disorder

یُتھ ہیوٗ شخٕص چھُ من ہستم۔ یعنی پٲنی پانس سیٹھا اہمیت دِوان تہٕ پانس پریتھ ماملس منز تھوٗد مانان۔ اُمس چھے پریتھ وِزہِ یہاے پوت فکر روزان زہِ یہِ کتھ کُنہ

پراوہِ ترقی ۔ پرٛیتھ وقتہٕ یمنٕے دُہلی خوابن اندر پننۍ ابساوان روزان زِہ کتھ
گٔنزواتہِ باقین ہندین شانن پیٹھ کھورتھاوِتھ ہیور۔ پانس پیٹھ چھنہٕ مچھی تہِ
زرناوان تہٕ نہ چھ پانس خلاف کانٛہہ تنقید یژھان بوزٕن۔ ڈرامٲیی اندازہٕ چھ باقین
ہُند توجہ پانس کُن پھِروان تہٕ پرٛیتھ وِزہِ چھ پنٕنۍ تأریف یژھان بوزٕن۔ ہمدردی
ہاوٕنی چھنہٕ اِہندِ کنۍ آمژٕے۔البتہٕ بے سنز کمزوری یا کمی ڈھال بناوِتھ استحصال
کرنس منز چھ مأہر۔ بیٚیس گژھی تن الہٕ یاوانگن ادہٕ اُمس کیاہ۔چاہے سہ قریبی رِشتہٕ
دار اُسی تنس یا قریبی دوس۔ پنُن منشا گژھیٚس پوٗرہٕ گژھُن۔ ماحول تہٕ موقہٕ چھُ چالاکی
سان پانس موأفق بناوان ۔ دراصل چھ اِتھس شخصس تل شعورس اندر احساس کمتری
آسان۔ یہوے وجہ چھ زِہ یتھ ہیو شخص چھ وٗلی وٗلی مومولی کتھو سیتۍ ذہنی تناؤ، ذہنی دباؤ
یاافسردگی ہُند شکار گژھان۔

۷۔ بے ڈھنگ جذبأتی شخصیتھ

Emotionally unstable personality .

یُتھ ہیو شخص چھ ہُش مُش پأٹھی پننٕین جذباتن زیوٚ دِوان۔ نہ وُچھان اوسا
تہٕ نہ موسا ۔نہ چھس یہِ ہوش روزان زِہ جذبات ورتاونہٕ سیتۍ کم نتیجہ نیرن۔ نہ
چھس جذباتن ٹھہراوٕے تہٕ نہ چھین تمۍ ہرِ ژھٹھے ہیژ مژ۔ یہ بے گنڈ شخصیتھ ہیکون
دون قسمن منز بأگرأوِتھ

ا) اکھ گوہُش مُش یعنی Impulsive type تہٕ بیاکھ گو

(ب) ڈانواڈول یعنی Border-line Personality type

ھُش مُش شخصیتھ چھنہٕ جذباتن قوبوٗس اندر ہیکان رٔٹتھ۔ توے چھ اہندہٕ ڈٔسی تیز، تجل خاری، توڑ پھوڑ تہٕ باقٕے تخریبی حرکات وسکنات سرزدسپدان۔ فقط ژھٕے زیر دِنچ تار، تہٕ پتھ ہیوٗ شخص ہیکہِ بِنا سوچے سمجھے ساری سےٚ پھُٹی پھاٹھ گرِتھ۔ اتھ برعکس چھ ڈانواڈول شخصیژ ہُند مالک بے پڑھ تہٕ غارمستقل جذباتھ تھوان۔ اِتھس شخصس چھُنہٕ پانس تہِ مولوم زہِ آیاسہٕ یژھان کیاہ چھُ۔ پنہٕ شخصیژ ہُند تصور، زِندہٕ روزنک مُدعاتہٕ مقصد، پنُن ہدف، پنٕنی رغبتھ (چاہے سو بوٚچھ، ہنز اُسی تن یا جنسی رغبتھ)، یم ساری چھِس گجرہٕ سان، غاروٲضع تہٕ گُھری دار۔ اُہنزِہ زندگی منز چھُ یژ کالُک کیاہ تانٕی ژھریٚرآسان۔ توے چھنہ کنُ زوٗن ہیکان روزِتھ۔ اماپوز یہ چھُ گراچون تہٕ گرامیون۔ نوٚی نوٚی رِشتہٕ بناونچ کوشش کران۔ اَمِس چھُ ڈٕلی ڈٕلی عشق گژھان تہٕ ڈٕلی ڈٕلی چھس دل تہِ پھٹان، آنتہٕ رٕژھی انسانی رشتہٕ چھُ تمہِ آیہ بناوان زنتہ تمووراے ہیکہ نہ زِندے روٗزِتھ،۔ یم رشتہٕ چھ سرتٕی مگر نہ پوشہٕ وٕنی۔ وِزہٕ وِزہٕ چھ خودکشی کرنٕچ دھمکی تہِ دِوان، تہٕ اکثر چھ زٲنتھ مٲنتھ پنٕ نین ھرٕژین، نرٕین، تہٕ باقٕے اعضاہن کھش دِوان یا سگریٹ ہٹو سیٚتی زالان۔ یہ چھُ دگ برداش کران مگر جسمس پیٹھ تس سُند ناوکھنتھ تھوان لیس سیٚتی عشق آسیس گومُت۔ چاہے سہٕ فقط دوٚنی دوہن ہُند وے اُسی تن۔ اِتھس شخصس چھ واریٚ داتھ گژھنکی امکانات زاگہِ روزان۔ ریش ڈرائیونگ تہٕ پُرخطر کھیلن اندر چھُ زورہٕ زنگ ژھنان۔ یہ چھُ یہ ڈٕپی زہِ تہِ نارس نرہِ داران۔ بے ڈھنگ جذباتن ہُند مالک چھُ ڈٕلی ڈٕلی منشیاتن

ہُند عاٗدی گژھان۔

تدوُرک ...... یژھ بے گنڈ شخصیتھ قوبوہس منزاغی گوبونہِ مُہل تارُن۔البتہ سایکو تھیرپٕی ہُند چھُ کم کاسہٕ اثر پیوان۔ہرگاہ یہِ بے گنڈ شخصیتھ حدہٕ ڈلہِ یہ چھُ ذہنی افسردگی یا ھزیاٗنی کیفیت پاٗدہٕ کران ، پانس ایزادِنک یا خودکشی کرنک احتمال چھ بڈان ۔حالاتو مطاٗبق چھ تمے آیہ دواہ تہِ پیٚوان دیوُن مثلن دباو کُش Antidepressants ،تناوکُش Antianxiety ۔جنون یاھذیان کُش Antipsychotic ادویات بیترِ۔۔ وجدکین حالاتن اندر تہ ھُش مُش جزباتن کاژہِ تل رٹنہٕ خاٗطرہٕ ہیکواٗسی لیتھیّم Lithium ، والپرو ویٹ Valproate ، گاباپینٹین gabapantine ، کاربامیزہِ پین Carbamazepine ، اولان زہِ پین Olanzipine ، ہیلو پیرہِ ڈال Haloperidolتہٕ باقٕے ادویات ِ استعمال کرِتھ۔

(نوٹ ؛ علاج معالجہ چھُ ماٗہر نفسیاتن ہنز ذِمہ واٗری)

۸ ۔ وٕہمی یا اضطراٗبی شخصیتھ

Avoidant or anxious personality disorder

یُتھ ہیو شخص چھ پریٖتھ وِزہِ بے قرار روزان۔یہاٗے بٔلی فکر چھیٚس اندری کوران زہِ سہٕ چھ (تُمی ہندی ۔کنی) نالایق تہٕ سماٗجی بیٹھکن یا مجاٗلسن اندر نہ وپُن لایکھ۔تِمِس چھے یہاٗے پوٚت فکر روزان زہِ تِس سنز شکل وصورت یا وتیرہٕ چھُنہ اٗکس بیٚیِس ہیو۔

لوکن سمکھُن ، اُکس بیٖیس سیتیٚ وٕتھُن بھُن ، کھاندرن کھوندرن منز شامل سپدُن یالوکہ جم گٹس منز روزُن چھُس نہٕ خوش کران۔ اِتھی شخٕصن چھےٚ آسان پٔنٕنۍ زندگی تنگ وتاریک بناوٕنۍ۔ موخصر اُمِس چھےٚ زندگی منز مشکل پڑاون پیٚٹھ ضرور بےٚ سنز ضرورتھ پیٚوان ۔تہٕ کیازہ یہِ چھ زیادے پہن مند چھِہ بوُگر تہٕ دِلہٕ کنۍ کمزور آسان۔

یُتھ ہیو شخٕص چھُ وُلی وُلی احساسِ کمتری، ذہنی افسردگی تہٕ ذہنی تناوُک شکار سپدان۔

تدورک......سایکوتھریپی علاوہٕ چھ تناوُگش Anti-anxiety ادویات تہٕ ذہنی دباوُگش Anti-depressant ادویات کارآمد ثابت سپدان ۔

۹۔ عشقہٕ پیچاٗنی بیہ گنڈ شخصیتھ

Dependant personality Disorder

یُتھ شخٕص چھُ پریٚتھ کُنہ مالس منز اُکس بیٚیس پابند روزان ، تتھاے کنۍ پٔتھٕ کنۍ عشقہٕ پیچان گُل دِچھنۍ کھوٕرِ لنجن تھف کرِ کرِ برونہہ پکان چھُ ۔جی حضوری کرٕنۍ چھےٚ اُمی سنٕز نفسیأتی کمزوری۔ اکثر چھ تسی پتہٕ پتہٕ پکان یُس اہنزِہٕ زندگی منز اہم فأصلہٕ نِوان آسہِ ۔یُتھ شخٕص چھُنہ یِژھان زہِ اُمی سُند وتہٕ ہاوُک گژھِہ ناراض گژھُن تہٕ نہ چھےٚ اُمسِ ہیمتھ زہِ تس سیتیٚ کرہٕ کُنہِ کتھِ پیٚٹھ بُتھ لاگےٚ۔ کُن زوٗن روزُن چھُس وبال باسان تہٕ نہ چھُ بیہ کأنسہ وراٗے اورہٕ یور ہیکان پھیرِتھ تھُو رِتھ تہٕ کیازہِ اُمِس چھُ اکثر خوف تہٕ تشویش روزان، (کیاہ کرہٕ ہرگاہ مے کینہہ گو!! کوٗت لگہٕ ہرگاہ گاڈِہ ٹأرس پنچر گژھِ!! ٹمس کرہٕ تھف ہرگاہ بُنیول گژھِ !! بیترِہ)۔

پر یتھ وِزہِ چھیٚس پۆت فکر روزان، "وائے سہٕ گوٚژھم نہ ترأوِتھ ژٕلن یس پیٹھ منحصر چھس !! یُس میون خیال تھوان چھ !!" روزمرہ کأم کاج انجام دِنس منز یم لوٕکٕٹ بڈٕی فأصلہٕ پیوان چھ تِمن خأطرٕ تہٕ چھأمی سٕنز توژھ کیٚہ پہن آسان۔ غرض یہِ چھ پٔزی پأٹھی دٕپھتم تہٕ پٔکیے۔ یی ونوس تی چھ کران۔ خوداعتمأدی چھیٚس نہ آسنس برابر تہٕ اکثر و بیشتر چھیٚس یہأے فکر ستاوان زہ،، وائے بہ چھس بے یارو مددگار، بہ چھس بچور ہٕژرلد، میہ چھم نہ صلأحیتھ کانہہ کأم کرنٕچ ،بیترِ۔توے چھ لوٗکھ اِتھس شخٕصس فأییدٕ تُلان یاتس جسمأنی یا جنسی استحصال کران۔ بدقسمتی چھے یہِ زہِ یتھ شخٕص چھ تن بہ رضا روزان تکلیف تُلنہٕ موکھٕ ۔تابعدأری کرٕنی چھیٚس خوش یِوان۔

چونکہ پر یتھ وزہِ چھیٚس تشویش روزان،توے چھُ یہ تناو یا اضطراب کٔش دواہن ہُند آسأنی سان عأدی سپدان۔

تداوی ......کونسلنگ تہٕ مختلف قسمچہ،سایکوتھریپی چھے کارآمد ثأبت سپدان اتھ بے گنڈ شخصیژ کاژہِ تل رٹنہ موکھٕ۔

۱۰۔ وسوأسی بے گنڈ شخصیتھ

Anankastic / Obsessive compulsive personality Disorder

یتھ ہیو شخٕص چھُ اکثر و بیشتر محتاط روزان تہٕ خواہ مخواہ شکھ رٹان ۔۔۔خبر یہ گوٚ وا جان، خبر ہُتھ ماروٗ دکینہہ پرٕ !بیترِ۔کنہٕ کامہِ اندر تفصیلی جأیزٕ ہِنس منز،اصول تہٕ طریقہٕ اپناونس منز ،فہرست بناونس منز،انمان،تال میل تہٕ پوٚنحتہٕ لایٔع عمل ورتاونس منز چھُ سیٹھاہ وکھ ضایہِ کران۔پر یتھ وِزہِ چھس کأم کُنہ خأمی ورأے انجام دِنٕچ

پوت فکر روزان ۔ کانہہ تہ کأم أسی تن تتھ منز یتیس کالس نہٕ پوختگی یِیہِ تیتِس کالس چھُنہٕ پتھ بہان ۔ یہوے وجہ چھ زِ اکثر چھیٚس کأم اڈہٕ یلچی روزان ۔ ضمیر چھس ملامتھ کران روزان تاکہِ یہِ کرہ تمام اصولن تہٕ قانونن ہنز پاسدأری ۔ تمہِ خأطرٕ چھ یہِ شخص پننی ہنسی خوشی، تفریح، رِشتہٕ دأری حتاکہ دوستانہ تام قربان کرنہٕ موکھ پیش پیش ۔ یہِ چھ بلاجواز کامین اندر طول دِوان ۔ کامہ کارس ، وتھنس بیہنس یا ورتاوس منز أوی جارتہٕ زأوی جارژ ھانڈان ۔ وِزہ وِزہ چھُ لایحہ عمل تہٕ فہرست بنأوی بنأوِ یہِ ڈپی زہ تہِ دالہٕ والان ۔ یُتھ ہیو شخص چھ گنہِ ہندی پأٹھی شھٕ تہٕ شینکی پأٹھی ییٚ آسان ۔ سوالےٕ چھُنہٕ پننہ ہنہٕ کیاہ ڈلہِ ۔

وسوأسی شخص چھُ اندری یژھان زہ لُوکھ گژھن تمی سُند وُے یوت مأنٕنی ۔ توے چُھ باقین ہنزہِ جأیز کامہ منز روکاوٹھ انہٕ نچ کوشش کران ۔ وِزہَ وِزہِ چھس ذہنہ منزہِ خواہ مخواہ ہکی خیال ووتلان یم نہ منہٕ موأفق آسان چھس تہٕ یمن پیٹھ چھنہٕ أمس اختیار تہِ آسان ۔ یُتھ شخص چھُ اکأے کأم دَہ لٹہِ کران، اکأے کتھ دَہ لٹہِ سوچان ۔ مگر تسلٕا نہ دارد ۔ یِژھ بے گنڈ شخصیتھ چھے زیاستر مردن منز لبنہٕ یوان ۔ ہر گاہ نہ اتھ حالژ بروقت تدورک سپدِ ہِ ،یہِ چھے تیلہِ نفسیأتی بیمارہِ اندر تبدیل گژھان یتھ OCD یعنی Obsessive Compulsive Disorder تہٕ ژھوٹ پأٹھی آبہ پراہ بلہ وسواس دود ونان چھ ۔ بتولاکن چھ یتھی ہی بیمار ذہنی افسردگی یا ذہنی دباوٕکی شکار سپدان ۔

تداوی؛۔۔۔ یُتھ ہیو شخص چھ عموماً ذہنی پختگی تہ وقوف رٗژہرأوِتھ ،پننہِ حالژ نِشہ باخبر آسان ۔ لہٰذا چھ پأنی پانہٕ امیوک تدورک کرنہٕ موکھ تگ و دو کران ۔ توے

چھ یہ حالتھ ماہرِ نفسیاتن ہندہِ مٹہِ ۔ دوا ہو علاوہٕ چھ اتھ منز سائیکوتھیریپی تہٕ کونسلنگ سیٹھاہ اہم رول۔

۱۱۔ أندرہٕ ہُمل / روشہٕ گوبُر شخصیتھ

Passive Aggressive Personality Disorder

سمأجی ،اقتصأدی یا ذأتی ھدف حأصل کرنہ موکھہٕ چھُ یتھ ہیو شخص ڈُلتھ ڈُلتھ بیٚیس سزا دِوان۔ مثلاً کتھ تراوان کرٕنی ،بیٚیس جیرہٕ انان مگر پانس نہٕ حرکت تہٕ دِوان ،زأنتھ مأنتھ ان زأنی بنان ، بیہ مأل لاگان ،مشرفہٕ لاگان ،تمدّنی یا قانونی اصولن ہندٕ پاس نہ تھاونہٕ باوجود بغاوت برپا کران ، اندرونی غوصہٕ روشنہ یا ترکِ موالات کرنہٕ سیتی ہمہ راوان ۔تِتھے گٔنز یتھٕ گٔنز مہاتما گاندھی انگریزن سیتی ٹکر نِوان اوس ،تہندی پلو پوشاک ، کھیٚن خوردنی ،تہند تمدن تہٕ وتھنک بیہنگ اندازہٕ یکھ مش ترک گٔرتھ ۔یا یتھ گٔنز اکھ شُر پنُن مقصد حأصل کران چھ۔ألتھ ڈُلتھ مألس ماجہِ رنجہ ناونہٕ خأطرہٕ بھتہٕ کھیون تراوان ، مدرسہ گژھن تراوان یا کتھ کرٕنی تراوان ، وأنج پھاٹہٕ وان مگر پننہِ نِشہٕ نہ ڈلان۔ حالانکہ تتھی ہی شخص ہیکہٕ ہن آسأنی سان پنہ نیٚن جذباتن زیوٚ دِتھ مگر چھنہٕ یژھان۔

ہرگاہ یہ حالتھ بروقت ٹھیک سپدِہٕ نہٕ تیلہ چھ یتھ شخص ذہنی افسردگی یا ذہنی دباوس تل یوان ۔ تہ اِتھٕ گٔنز چھے لوکچہ ہنہِ بڈٕ ہن بنان۔

۱۲۔ جان نثار بے گنڈ شخصیتھ

(Self -sacrificing personality disorder)

یُتھ ہیو شخٕص چھُ سأرِے ہرہِ ژھٹھ پانٕسے پیٹھ ہیٚوان ۔ یار برادری یا رشتہٕ دأری قائیم تہٕ دأیم تھوٗنہٕ خأطرٕ چھُ یہ شخٕص کانہہ تہِ تضاد یا ٹکراوٗ پنٕنہِ لونچہ گنڈان، کانہہ تہِ غلطی یوسہٕ نہٕ اُمی گرہٕژِ ے آسان چھیہٕ سوٗ چھُ پنٕنہِ مٕٹہِ ہیٚوان ۔ مشکل ترین کأم کرنہٕ خأطرٕ یا گُنہِ تہِ ناممکن مرحلن بُتھِ نیرنس چھُ پیش پیش روزان ۔ پانہٕ روزہِ فاکہٕ فرہِ مگر بییس کھیاوُن چاوُن چھُ فرض سمجھان ۔ دُنیأوی ہاو باوس منز چھُ پتھ روزان ۔ گوکہ سو پرایگو چھُس ہاوُن باوُن لایکھ تہٕ تابناک، یُتھ شخٕص چھُ بے لوٗث تہٕ بے غرض مگر امس سیٚتی زندگی گذارن وألی چھِنہٕ روزان خوش یا مطمیٖنٕ تہٕ کیازٕہِ یِژھ شخصیتھ چھے نہٕ دُنیاہ ویہہ وِژ کامیاب گنزرنہٕ یوان ۔ یوتتھ تام نشہٕ کرنٕک کراونٕک سوال چھُ، یِژھ شخصیات زأژ چھِ امہِ نشہٕ دوٗرِ ے روزٕن یژھان ۔

تداوی...... کونسلنگ تہٕ سایکوتھیراپی چھِ اتھ شخصیژِ موکھ سیٹھاہ کارآمد ثأبت سپدان ۔

یِمو بے گنڈ شخصیژ تو علاوٕ چھِ آنتھٕ رٕژھے تم شخصیاتھ زأژیمِ قأبلِ قبول، قأبلِ برداش تہٕ بییہ کُنہِ حالژ سببہٕ طول دِتھ وتلان چھیہٕ ۔ یِمن چھ یِژ کاچ بیگنڈ شخصیتھ Enduring Personality وَنان ۔ یِمہ چھ زیادتر باقٕے ذہنی تہٕ نفسیأتی بیماریو پتہٕ ووتلان مثلاً کُنہ صدمہٕ پتہٕ، یِژ کالہٕ کہِ ذہنی اضطرابہٕ ، ذہنی دباوٕ، یا جنونی کیفیت پتہٕ بیترِ ۔

کینہہ عادات یا بے قابو جذبات چھِ تم یم انسانہ سُند ورتاوٕ تہٕ وتھن بہٕن تبدیل چھِ ہیکان کرِتھ۔ نتیجہ چھ یہ نیران زِہ یمن تہ چھ ِ پننہِ نوعیتچ طولأنی بے گنڈ شخصیتھ وو بران مثلاً

☆ زأرِ تہ زارہٕ چسکہٕ Pathological gambling۔ یہِ شخص چھ دُہلی خوابن اندر رووُمت آسان تہ ہینز ابساوان آسان۔ خیالنہٕ منز پٹّین چھانٹھ دِوان، پانس یکہٕ تہ مخألف بأجس بادشاہ تراوان۔ پانس کنوی رنگ تہٕ مخألف بأجس رلہٕ مِلہٕ رنگ تراوان، بیترِ۔ اِتھِ گژھ چھ یہ سیٹھاہ وکھضا یہ کران۔

☆ نارہٕ چسکہٕ Pyromania ......خیالنہٕ اندر وزہ وزہِ نار دِوان تہٕ ییتِس کالس نہٕ اتھ پۆت فکرہٕ عملاوہِ تیتِس کالس چھس ذہنس اندر اضطراب تہٕ تناو سیٹھاہ پریشان کران ۔

☆ ژوٗرِ ہُند چسکہٕ Kleptomania ۔ یہِ زأنتھ مأنتھ زہٕ ژوٗر کرٕنی چھ جرم تہ ِ تہ گوناہ تہٕ مگر اتھس شخصس چھنہ اختیار روزان اِتھوے امہِ قسمک خیال ذہنس اندر یِوان چھس ۔ نتہٕ چھ أمس اضطرأبی کیفیت تہ تناو سیٹھا تنگ کران تیتِس کالس ییتِس کالس نہ پنُن عادت بامل انہِ۔

☆ مس کڈنک تہٕ نینگلاونک چسکہٕ Dicotylomania ، یتھ ہیو شخص چھ لاشعوری طور پننہٕ نسی مستس لمان، دندن تل برکان تہٕ ننگلاوان۔

☆ نم ترُکنک عادتھ Nail biting ،

☆ دندٹکنگ عادتھ Bruxism ، یاوُتھ ژاپنگ عادتھ بیتر ہٕ

☆ ہندرہِ منز پکنگ عادتھ Somnambulism بیتر ہٕ۔

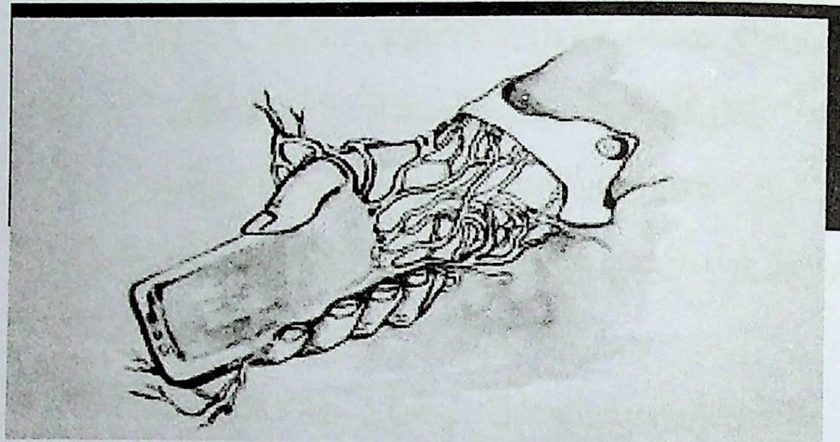
یم ساٲری عادات ہیکو کھ اَسی سایکوتھیراپی تہٕ مخصوص دواہو سیتۍ قوبوہس اندر رٹتھ ۔مگر یمن سرس چھ سہٕ عادت یتھ

نوموفوبیا ونان چھِ۔ یعنی موبایٖل فون اتھ گرشھنگ پراہ

☆ نوموفوبیا Nomophobia ۔

اتھ چھِ ٹیکنوفوبیا تہٕ ونان ۔ یہ چھُ جدید ٹیکنالوجی ہُند دیوت ۔ یہ چھ سہٕ پراہ یُس سیٹھاہ تیز رفتاٲری سان پھہلان چھُ ۔نوموفوبیا چھ انٹرنیٹ تہٕ موبائیل فونن ہندہِ بے جاتہ بے دریغ استعمالہٕ سیتۍ ووتلان ۔ یہِ پراہ ہیوٚتُن زیادہٕ پہن سنہٕ ۱۹۸۳ عیسوی پیٹھہٕ ووتلُن ییلہِ موبایٖل فون ایجادسپد ۔ یہ چھ مردن کیوز نانن منز لبنہٕ یوان ۔مگر امہ چسکٕکۍ زیاستر شکار چھ لوکٹہِ وٲنسہ ہندی لڈکہ تہٕ کورہِ ۔ سارے اہم تہٕ غاٲر مومولی کامہِ اڈوتے ترٲوِتھ چھ اکھ شخص اَتھی انٹرنیٹ تہٕ موبائیل فونس النہ تہٕ ولنہ یوان ۔ کانہہ تہِ ضروری کاٲم کران کران چھس موبائیل فونچ پوٚت کل روزان ۔ امہِ عادتگ راون دود چھ تِتھے گنٕی ووتلان اِتھ گنٕی ییہ کانہہ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ ووتلان چھ ۔ برطانیہ ہس منز آوٕ وُچھنہٕ زہِ موبائیل فونہ کہِ زیادہٕ استعمالہٕ سیتۍ یُس ذہنی اضطراب ووتلان چھُ سہُ چھُ ۵۸ فیصد مردن تہٕ ۴۷ فیصد زنانن منز ۔ ۹ فیصد لوکھ چھِ بے تاب گرشھان ہرگاہ فون بند کرن۔

پتہِ آوٗ مُشاہدٕ کرنہٕ زِ لگ بھگ ۵۰ فیصد لوٗکھ چھِ موبائیل فون زانہہ تہِ بندٕ کران۔ ازکل چھ اسکول تہ کالج طلبا و طالبات پرٚیتھ دوہ نوٗ و ۹ گھنٹو کھوتہٕ زیادٕ وکھ موبایلٕ فونس پیٹھ صرف کران یُس سیٹھ ہے تشویشناک صورت حال چھِ۔ تِکیازِ



یہِ چھُ اکھ نشہٕ بنان۔ امہِ علاوٕ چھ لوکھ حقیقی دُنیاہ ترأوِتھ مصنوعی (virtual) دنیاہس لأرِ سپدان۔

موبائیل فون سیٹھاہ زیادٕ استعمال کرنکی مُضر اثرات

- عزتِ نفس تہٕ اعتماد کم گژھان۔
- بے مند چھ تہٕ ٹاس پٹاسی شخصیتھ چھ وو بھران۔ جذبات چھِ ہُش مُش تہٕ بے قابو سپدان۔
- اضطرأب تہ ذہنی انتشار چھُ بڑان۔
- سیٹھاہ زیادٕ تناوٗ جمع سپدنہٕ سیتی چھ باضے پینِک اٹیکس یوان یعنی

Panic disorder چھُ ظأہر گژھان۔

- مشرفہٕ چھُ لاران ، توجہ تہٕ دھیان چھُ متأثر گژھان۔
- بلا وجہ چھُ کتھِ کتھِ پیٹھ شرارتھ کھسان۔
- فونٕچ پوٗت کل چھُ نندرِ تہٕ باقی اہم کامیٚن پیٹھ نا کارٕہ اثرات تراوان۔
- جسمس پیٹھ تہِ چھِ مضر اثرات پیٚوان مثلاً لگاتار موبائیل فون استعمال کرنہٕ سیتی چھُ أچھن پیٹھ اثر پیٚوان ، گردنہ ، شانن ، کمرس تہٕ نریٚن زنگن چھ دوٗد دگ روزان ۔أڈجیٚن تہٕ جوڑن ہندی بے شمار دأدی چھِ وقتہٕ بروٚنٹھے وۅتلتھ یِوان۔
- جسمک وزن چھُ بڑان ، چربی چھیہٕ جمع گژھان تہٕ دورانِ خون سُست سپدنہٕ کنی چھُ دِلس تہٕ شریانن پیٹھ تہِ ناکارٕہ اثرات پیٚوان۔
- مصنوعی دنیاہس (virtual world) منز بیشتر وکھ گُذارنہٕ سیتی چھُ حقیقی دُنیاہ نظر انداز گژھان۔موبائیل سوشل نیٹ ورک چھُ اصل معاشرس پیٹھ حأوی سپدان ۔نتیجہ چھُ یہِ نیران زِ نذدیکی رِشتن چھُ دوریٚر لگان ، جذباتن ہنز ہم آہنگی تہٕ ضروری اشتراک چھُ گال کھاتس گژھان ، بزرگ ، کمزور ، شیر خوار بچہ تہٕ اڈواٹز رشری چھِ گھرس اندر روزنہٕ باوجود تہِ نظر انداز گژھان۔یہِ تہٕ چھُ اکھ سبب زِ معاشرس منز زاوٗ مہلک کیمیاہن ہُندِ نشہ تہٕ بے راہ روی سپز عام ۔ افسوس زِ بے شمار گھرن منز چھِ لگ بھگ تمام افرادِ پننہٕ نِس پننہٕ نِس موبائیل فونس پیٹھ

مشغول آسانٛ۔ پتہٕ ہے چھکھ نہٕ لگانٛ زہِ اڈواثر بچہٕ تہٕ نوجوان کپاُرٕ چھِ لورہِ پیٹھٕ سوٗرُف تاران تہٕ منشیاتن لاُرِ سپدان ۔ییلہِ سُری پیٹھٕ سأ لاب چھُ گژھان ادہٕ چھ مول موج پالیس پیٚوان۔

راونہٕ دود (withdrawal symptoms)

خاص کرِتھ اڈواثرن تہٕ نوجوانن منز آوُ وُچھنہٕ زہِ لگ بھگ ۷۷ فیصد چھِ نہٕ موبائلہٕ ورأئے روٗزِتھ ہیٚکان۔ ہرگاہ تمن نِشہٕ موبائل فون اورہٕ یور ڈول یا بیٹری موکلے یہ یا رِچارج موکلیوٗ یا نیٹ ورک گوخراب ، تیٚلہ چھ تمن اندر مندرجہ ذیل علامژہٕ ظاُہر گژھان :۔

- اضطراب تہٕ بےچینی
- شہہ کھالنس والنس منز دِقت
- تھرہٕ تھر تہٕ عاُرقہٕ سران
- جیرہٕ یوان تہٕ شرارتھ کھسان
- ذہنی طور چھُ روٗمُت ہیوٗ تہٕ پریشان حال روزان۔
- دِل چھُس راوان ، بلا وجہ خوف تہٕ بےخوابی نال ولان۔
- چھیکرس چھُ یُتھ شخص خوف وہراسک تہٕ ذہنی افسردگی ہُند شکار سپدان۔
- وقتہٕ برونٹھے چھُس عقلی زوال یعنی Dementia کلہٕ کڈان۔

موٗخصر نوموفوبیا چھُ جسمأنی ، نفسیأتی تہٕ سمأجی صحتس تہٕ نشوو نُما خاطرہٕ اکھ بوٚڈ بارہ خطرہٕ۔

نما خاطرٕ اکھ بوٚڈ بارٕ خطرٕ۔

تداوی موکھ چھُ حکومتس، معاشرس منز روزن والیٚن ، برسر اقتدار شخصیتن ، اُستادن ، مختلف فکرکیٚن طبقن تہٕ مذہبی رہنماہن ، گورن ، امامن تہٕ خطیبن ، لِکھاریٚن ، ذرایع ابلاغس سیٚتۍ واٹھ تھوَن والیٚن ،ڈاکٹرن تہٕ قانون نافذ کرن والیٚن ۔غرض تمام ذی شعور شہری ین امہِ موکھ اقدام تُلنۍ ۔ مِلہٕ مِشہٕ اشتراکہٕ سیٚتۍ اتھ پیٚٹھ معقول قدغن لگاونۍ تہٕ ضروری قانون واصول بارسس انٕنۍ یُتھ زن موبائیل فون کم کھوتہ کم تہٕ جائز پاٹھۍ استعمال کرنہٕ ییہِ ۔گھرن اندر گژھِ نظم وضبط قائیم سپدُن یتھ منز کم کھوتہٕ کم وکھ گژھِ موبائیل فونس یا انٹرنیٹس خاطرٕ مُشخص تھوَنہٕ یُن۔ ضروری کامہِ وِزہِ ، پڑھایہِ وِزہِ تہٕ شونگنہٕ برونٹھ گژھِ موبائیل فون بند کرنہٕ یُن تاکہ بہتر نتایج گژھن برآمد تہٕ ذہنس میلہِ ضروری آرام۔

مستانہٕ بیگنڈ شخصیتھ

تمن مردن تہٕ زنانن اندر چھ خاص اکھ بے گنڈ شخصیتھ پاٛدٕ گژھان یم نشہٕ کھایہٕ اندر پیمتی آسن۔ یہنز ژورُ چھے دوٗرے ننان۔

یڑ کالُک نشہٕ کروٗن شخٕص چھُ عموماً • گھرٕ کینہٕ باٛژن نِشہٕ دور روزان۔
• صبحاۓ ژیر تام شوٗنگتھے روزان۔ • کالچنس ژیرٕ اژان گھرٕ۔ سیودوے پنہٕ نس کمرس منز اژتھ براندرٕ کنٕز بند تھوان۔ • بھتہٕ کھینس بیہ ماٲل لاگان۔ • کتھِ کتھ پیٹھ چھُس شرارتھ کھسان۔ سیدٕ ہِ بُتھِ نہ کاٲنسہٕ سیتی کتھ کران تہٕ نہ نظر ملاٲوِتھ ہیکان۔
• سکول، کالج یا کُنہِ تہِ کامہِ پیٹھٕ اکثر و بیشتر غاٲر حاٲضر روزان، • بدلےٚ کم تام دوس آسان بناوٲ یمتی یِم نہ اٚمِ سندِس معیارس یا کامہِ کارس سیتی کانہہ مطابقت تھوان چھ بیترِ۔ • پریتھ وِزِ آسان دولا بن منز ییرٕ گوٗمُت، اما انوکر، چھیٚموکر، پوٗنسہٕ کتہٕ انو، کُس چیز اہ چھُ وٗنی کٕنُن لایکھ، ووزُم گٕمس ہیمو یتھُ زن منشیات حاٲصل ہیکو گٕرِتھ۔، کتھ جایہ، گٕمس سیتی بیترِ۔ • یُتھ ہیو شخٕص چھُ آساٲنی سان کُنہ تہٕ جُرمس منز ملوث ہیٚکان گژھِتھ۔ یُتھ ہیو شخٕص چھا پزٕ ونہٕ نس منز ماہر، نشہ خاطرٕ ہیکہِ یہِ فراڈ

تہٕ گرِتھ، ژوٗر گرِتھ، ووزُم تُلتھ، بنکس لوٗن ہیتھ، قیمتی چیز مُجہ مولہٕ کِنتھ، ڈاکہٕ ترٲوِتھ، قتل گرِتھ یا اَخرکار خود کشی گرِتھ۔ اَمی سُند غاٲرتھ چھ آسان نہ آسنس برابر۔ نشہٕ کرن وٲلس اَسی تن ماجہ بینہٕ ہنٛد یزتھ داوس لگِتھ ادہٕ اَمس کیاہ۔ ٭ کانہہ تہٕ ضروری یا غاٲر مومولی کاٗم اَسی تن یہ چھنہٕ تمِچ ہرہٕ ژھتھ ہیوان۔

موخصر یہ زہِ نشہٕ کرن وول چھ زندگی ہنز تمام خوشی، دولتھ، شہرتھ، یزتھ تہ اَخرتھ نشہٕ چہ چھپہٕ دِوان۔ حاصل چھُس نہ کہینہ تہِ یوان ماسوائے گرٛشن تانی ژِہین ہنز ناپائدار الزتھ۔ تہ بس۔ (چونکہِ نشہٕ بازن چھُ غاٲر شعوری طور پانس اندر منفی تبدیلیہِ انہِ مژہٕ آسان، توَے پیٛومیہٕ اَمی سنزہِ بیہ گنڈ شخصیژ مستانہٕ شخصیتھ ناوٗ دیوٗن۔)

نشہٕ کھائی یا دلدل

نشہٕ چھ تیوتھ اکھ دودیُس انسان پانس خاطرہٕ پانے مُلی ہیوان چھُ۔ یہ چھُنہ خبرٕ ے تھوان یتیس کالس انسان امہِ چہ ہاٲبتھ ناکھ کھیہِ اندر لاینہ یوان چھ۔ تمہ پتہ چھِ سکھ مشکل امہ منزہٕ نیرُن، اما پوٗز نا ممکن چھُنہ کینہہ۔ نشہٕ نِشہ پان موکلاوُن گو یم رازس نشہ آزاد گرژھُن، شرط چھُ یہ زہِ ہمیشہ خاطرہٕ آزادٕ ے روزُن۔ اتھ دٲدِس چھُ پراہ زہِ تراونہٕ پتہ تہِ چھُ امیوک خطرہ روزان ہے یہ مایہ پوٚت پھیرِتھ۔ تہِ کیا زہ ارِچ پوٚت کل چھے آسان غاٲر شعوری طور دماغس اندر ژھیپھ دِتھ روٗزِتھ۔
اکہِ دوہ گو میہ کُنن زہِ کُس تانی مست نفراہ اوس بیہس شودس ونان، 'بادشاہو۔ یہ کوسہٕ مشکل کاٗماہ چھ چرس تراوُن! میہٕ چھُ ونیوس تام ساسہِ لٹہ ترووٗمت۔ دی توس گام۔ پزر چھُیی زہِ اَمی شخصُن چھُنہ نشہٕ کرُن ترووٗمتوی زانہہ......



نشہٕ کرن وِزہِ چھُ بے شک یہ اکھ گوناہ، اکھ جرم، اکھ فعلِ بد۔اماپوٗز،
اِتھُوی اکھ شخٕژ اتھ دلدلس منزلاینہٕ یوان چھ یہٕ چھُ اکھ دود بنان۔تہٕ کیازہِ کھون وٹہ
کھوڈ کھٕنتھ تہٕ چھُنہ یہ امہِ دلدلہٕ منزہٕ نیرتھ ہیٚکان۔تہٕ امہِ دادیوک تدوٗرک
کرُن چھُ ضروری بنان نہ کہ اِتھس مریضس طعنہٕ دِنی یا ریماٹھ کرُن۔یہٕ دود چھُنہ
لایلاج بلکہ کھوورہِ اِچھ کاٗم، بشرطیکہ أسی تھوٚوَ نہ أکس بیٚیس نِشہ یہ دود ژُورہِ تہٕ
مریضس سیٚتی تھاوَو ہمدردی۔

نشہٕ بازکسٕ ونو؟

سہ شُخٕژ یُس کُنہ تہِ کیمیاٸیٔ اجزاہس کاژہِ تل یہٕ تہٕ یُمہٕ سیٚتی أمی سنزہِ زندگی
ہندی کہیا پہلو اثر انداز گژھن، تمس ونو نشہٕ باز۔منفی اثرات چھ أمی سنزہِ ذأتی
زندگی ،ازدوأجی زندگی ،کامہِ کاجس ،اقتصادس ،یزتس ،سماجس اندرو تھنس
بیہنس پیٹھ،غرض پریتھ کُنہ پہلووس پیٹھ پیوان۔افسوس زہِ تہِ سوٗروی زأنتھ تہِ
چھُ یتھ شُخٕژ نشس النہٕ تہٕ ولنہٕ یوان۔گوڈٕہ گوڈٕہ چھ باسان زہِ کیمیایا ادویاتن ہُند
ناجاٸیز استعمال چھ لزت یا مزہٕ دِوان،مگر دوہ دوہ گژھتھ چھُ نہ سون جسم تہٕ نہٕ سون
ذہن امہِ ورأے ہیکان رُوزِتھ۔جسمک پریٚتھ کانہہ نظام چھ اتھ پیٹھ تیوتاہ
منحصر سپدان زہِ ہرگاہ امہِ کیمیا نِشہٕ اتھ پتھ رٹو یا اچھ مقدار ہنا کم کرو تیلہِ چھ کم
کم وتل بُجہ ووتلان یمن برداشت کرُن نشہٕ بازس خأطرہٕ سیٹھاہ مشکل چھُ
گژھان۔

راون دادہِ چھٚین یمن علامژن چھِ مجموعی طور تۆوُ یعنی

Withdrawal Symptoms ونان۔ مختلف قسمہٕ کیٚن منشیاتن چھ مختلف مُضر اثرات تہٕ تمے آیہ چھ بیون بیون منشیاتن ترک کرنہٕ سیتی بیون بیون راون دٲدِ وۆتلان یمن ہنز وضاحت برونہہ کن کرٕو۔ بھرپور نشہٕ بیمأری چھے کینژٕ و پڑاوو مُنزی گذران۔ مثلاً

ا۔ وٕپٚن بانہٕ تہٕ گنزنس، یعنی۔Tolerance۔ گوڑٕہ گوڑٕہ چھ دواہ برداشت کرنٕچ توژھ ہُران۔ ہتوے یوت نہٕ بلکہ أمس چھیٚہ گنزنس گژھان، تہٕ زن گویہ زٕہِ نشہٕ بازس چھ دوہ کھوتہٕ دوہ نشہٕ آور کیمیاہن ہنز مقدار پڑاوٕنی پیوان یُتھ زن لتس ترٛٹھے لژتھ میلہِ یِژھ گوڑٕہ گوڑٕہ میلان أسس۔ تمِ سُند وٕپٚن بانہٕ چھُ بڑان تہٕ نتیجہٕ چھ یہ نیران زٕہِ ہرگاہ چرس چہِ اکے چِلمہ سیٚتی أمس دوہلی تارکھ أسی یوان بوزنہٕ، وٕنی چھنہٕ أمس ژور پانژہ چِلمہ چینہٕ سیتی کِچھ کِچھ تہٕ گژھان۔ یہ چھے خطرٕچ گھنٹی، تِکیازٕہ یہ گژھِ زانُن زٕہِ شخصِ مذکوٗر ہیوٗتُن دلدلس منز پھسُن۔

۲۔ أچھن پچہ پھیوٗر یعنی بلیک آوٹ ۔ شرابُک نشہٕ کرُون شخص چھُ وتھان بہان، کھیٚوان چیٚوان، حتاکہ باصلاحیت کأم تہِ کران، مگر أمس چھنہٕ امیُک حیٚس ہوش یا یادداشت روزان۔ سہٕ چھ یہ دٕپٕی زٕہِ تہٕ رووُمُت آسان۔ نتیجہٕ چھُ یہ نیران زٕہِ أمس چھ حادثاتھ گژھنٕکی امکان بڑان ۔ سہِ چھُ یہ دٕپٕی زٕہِ تہٕ روبورٹ ہیوٗ ربودہٕ روزان۔

۳۔ پٔزت کل تہٕ چسکہٕ۔Salience and Cravings ہرگاہ نشہٕ بازس نشہٕ کرُنک وکھ چھنہٕ، تو پتھ تہٕ چھے تس نشٕچ کل روزان ۔ ذہن چھُس آوٗر

روزان یِی سوٗنچِھ زِ کتہِ انو، کتھٕ گٔژ انو، کر انو، کوٗت گژھو چینہِ، دیار گٔمس ہیمو بیترِ۔ یتھ شخصٕ چھُ اہم کامہِ اوک طرف ترٲوِتھ سوچان آسان۔

- (وائے! دوہ گوٗژھ وُلکہِ وُلی لوسُن یتھ زن بہٕ ژوٗرہِ ژھیپہٕ پنٕنہِ ٹیٹھ پھٹراوہ ہا۔)۔
- (تپٲلی یمن پڑھین، نیرن ناوٗلی وُلی یتھ زن بہٕ کھٕتکہٕ ورٲے داما چیمہٕ ہا......)
- وائے !! گژھِنا شُرین ہنز موج مالیوٗن۔ دیوٗ المارہِ اندر ژوٗرہِ تھاوٗ مژ بوتل کڈنس وار پیہ ہم !!!) بیترِ

کاندرس پرژھیوکھ، کاہ تہٕ کاہ گژھ گیہٕ؟ جواب دیوت نکھ، زِتوٗہ ژوٗچہٕ۔ تہٕ کیازِ تس آسہٕ ژوٗچہٕ ژوٗچہٕ دماغس اندر۔ اتھٲے گٔژھ چھ نشہٕ کرن وٲلس پر یتھ وِزہِ نشہٕ پٔچ کل روزان۔

۴۔احساسِ شرمندگی: ہرگاہ نشہٕ کرن وٲلس بروٗنٹھ کنہِ نشہٕ کانہہ کتھ ٹلو، سہ چھُ کتھ ڈالان، یا سو جائے ترٲوِتھ ژلان۔ سہ چھُ یہ ڈٔپ زِ تہٕ دلس منز ژوٗر ریتھ آسان۔

۵۔بے لگام گر Loss of control نشہٕ کران کران چھ نشہٕ کرن وول اکثر و بیشتر بے قابو گژھان۔ مقدارس پیٹھ چھُس نہ اختیار روزان تہٕ نہ چھُس یہ احساس روزان زِ وکھ کیاہ چھُ، جائے کوسہٕ چھے یا موقہٕ محل کیاہ چھُ۔ منشیاتن بروٗنٹھ کنہِ چھ انسان بے بستہ بے پرسپدان۔ اکے داپٕچ نیعت کرنہٕ باوجود چھُ سارے بوتل یون والان۔۔

۶۔ پنٕنز لوگتھ دِنی نشہٕ کھیہِ اندر لاینہٕ پتہ چھ شخصِ مذکورناٗدِم سپدِتھ احساسِ شرمندگی منزٕہینہٕ یِوان۔ نشہٕ کرن وول چھ پنہٕ نِس عادتس ڈٗکھس پن نی منطق تہ لوگتھ گران، مثلن "کیاہ کرٕ۔ براندٕ ئٕنز پیٚیم نہٕ ٹھیکھ۔ پریٚتھ دوہ چھم کلہ وزٕن لاگان۔ توے چھُس چیٚوان"۔ "باخوداہ! دفتری کاٗم چھم سیٹھاہ سکھ۔ توے چھُم دواہن ہنٛدُ سہارٕ پیٚوان نیون"۔

"ہا! یارو دوستو کوٗرہس مجبوٗر۔ نتہٕ کُس تاوَن زد چیٚیہ ہا"۔

یِم واٗکھلہٕ ڈٗنی ڈٗنی تہ بہانہ باٗزی باوجودتہِ چھُ تَمِس سُند نشہٕ جاٗری تہٕ ساٗری۔

۷۔ ٕتھُرتھونہٕ موکھٕ چھ نشہ کرن وول پانس متعلق بجہ کتھٕ تھُران، ضرورتہٕ کھوتہٕ زیادٕ خرچان، یارن دوستن تھیکنہٕ موکھٕ فاسٹ فوٗڈ کھیٚوان تہ کھیاوان ٕتہٕ آٹو وس منز یا ٹیکسی منز یوان گرٕھان، ییلہ زن گھرٕ چھس نہ کھیٚنٕز میٹ تہٕ وٕنٕز زٔٹ تہِ آسان۔

۸۔ منزٕ منزٕ چھُ ترکِ منشیات کران مگر عارضی طور، چھرا باقین ہاوٕنہٕ خاطرٕ۔ اتھ مرحلس پیٹھ چھے اٗمِس ادرٕ کھل گٔمٕژ آسان تہٕ بسیار مسلہٕ وۄتلیمٕتی آسان، مثلاً صحتہٕ ژٕنگی پتھ ، گھریلو مساٗیل، تجارٕتکی یا دفتری مساٗیل بیترِ۔ پاٗنس تہ ٕ اٗکس بیٚیس دوکھٕ دِنہٕ موکھٕ چھ نشہٕ باز منشیات ترک کرٕنک پإٗتھر چاران۔ گاہے دوہ وادن، گاہے ہفتہٕ وادن۔ مگر موقعہٕ محل گزٕرنس سیٚتی چھِ بیہ نشہٕ کھیہِ منز لاینہ یوان ۔۔



نشہٕ دادِکۍ اقسام

وۄتھٕنۍ پۄژھنۍ لفظن منز ہیکو أسۍ وُنتھ زہِ بھرپور نشہٕ چھ ژورن صورژن اندر کلہٕ کڑان۔

ا۔ مسموم حالتھ یعنی Acute Intoxication

ب۔ راون دود یعنی Withdrawal State

پ۔ چسکہٕ دود یعنی Dependance Syndrome تہٕ

ت۔ پُرخطر استعمال یعنی Harmful use

ا۔ مسموم حالتھ

یہ چھے نشہٕ کرنٕچ سۆ حالتھ یتھ منز حیس تہ ہوش ڈلان چھ، سوچنس منز چھ ناکارٕہ تبدیلی یوان، مزازس تہٕ ژینہٕ نس منز چھ کتہ کور فرکھ یوان، وتیرس وتھنس بیہنس

تہٕ کس بیٚیس سیتۍ میل ملاپس منز چھ غأر موٗمولی تبدیلیہ یوان ۔ یہ حالتھ چھے تیلی

ووتلان ییلہ نشہ کرن وألس نوٚیر آسہ یا آسین نشہٕ موادٕچ مقدار زیادٕ ے پہن

استعمال گرہٕش، یا تمن شخٕژن اندر یمن وٚپن بانہٕ کم آسہٕ، قوتِ مدافعت کمزور آسیکھ،

یو کہٕ وچن یا کریہنہ مازس دود آسیکھ، وأنسہ کم یا پیری منز، یاتس منزیسٕ بروٗنٹھٕ

جسمہٕ رٕنژ ضعیف آسہ ۔ یہ چھے عارضی حالتھ تہٕ یودوے امہ منزٕ انسان دراو تیلہ چھ

جزوی علامات وارٕ وارٕ کم سپدان ۔ اما یوز کُنہ وِزٕ چھ خطرناک مسأیل درپیش یوان ۔

مثلاً دروکن سیتۍ خون یُوان ، معدٕک تیز آب شوٗشس منز گژھتھ نیوٗمونیاپأدٕ کران

تہٕ شہہ کھسُن وُسن روٗٹہٕ گژھان، لارنہٕ یِوان یا مکمل پأٹھۍ ہوش راوان ۔ کُنہ وِزٕ چھُ

اتھ حالژ منز بیمار مُرتھ تہٕ ہیٚکان ۔

ب ۔ راون دود

یہ حالتھ چھے تیلہ ووتلان ییلہ وار یاہس کالس نشہٕ کرنہ پتہ نشہ کرُن تراوان

چھِ یا امہ کس مقدارس منز ھنا کمی کران چھ ۔ اتھ حالژ منز چھ بِسیار کھرٕ وٕنہٕ علامژہ

پأدٕ گژھان یم مختلف منشیاتن منز مختلفِ نوعیژکی آسان چھ (تمن ہنز ذکر کر وٕأسی

بروٗنٹھ کُن) ۔ یہ حالتھ تہٕ چھیہ نہ پوشہٕ وٕنی بلکہ کینژ وگھنٹو پیٹھہٕ کینژن دوہن تامے چھ

اند واتان ۔ راون دود چھُ عموماً بے خطر آسان مگر کُنہ وِزٕ چھ کینہہ مسأیل نموٗدار

گژھان یمن ہُند بروقت علاج کرُن سیٚٹھاہ ضروری چھُ ۔ مثلاً یکدم نشہ تراونہٕ پتہ

ہیٚکن لارنہٕ یِتھ انسان ہیکہٕ ہوشہٕ ڈٕلتھ، کوماہس اندر گژھتھ یا ہیکہٕ اچانک مُرتھ

نظرٕ گُز رضرورروزِنی۔ یِہوے وجہ چھُ زِہ نشہٕ تراونہٕ وِزِہ گژھِہ نشہٕ بازس پیٹھ ماٗہرڈاکٹرن تہ باقٕے طِبی عملیچ

پ۔ چسکہ دود یا حالتِ انحصار

چسکہٕ دود چھُ بِسیار علاماتن ہنز سومبرن۔ نشہٕ چھُ کرن واٗلس اکھ دوکھہٕ تھف ژھنان ۔ جسمسے یوت نہ بلکہ ذہنس تہ نفسیاتس پیٹھ تہٕ چھُ امیوک اثر پیوان ۔ چسکہٕ دود چھُ مجموعی طور مندرجہ ذیل علامژن پیٹھ مشتمل۔ترٕیہ یا ترٕیو کھوتہٕ زیادٕہ علامژن ہُند موجود آسُن چھُ لاٗزِم چسکہٕ دود تشخیص کرنہ موکھٕ۔

۱۔ طلب یا ٹیٹھ، یوسہٕ انسانس مجبور چھ کران نشہٕ کرنہٕ موکھٕ۔

۲۔ جِسمس تہ نفسیاتس پیٹھ راون دادِکی اثرات نمودار گژھنی۔

۳۔ وپین بانہٕ بڈُن تہ گنزنس گژھنی۔

۴۔ نشہٕ کرنس کراونس منسلک بیشمار وتیرن تہ ورتاون پیٹھ اختیار راوُن۔

۵۔ باقٕے کامہِ، کارکسب، مشغلہٕ تہ سماٗجی لواٗزمات اوک طرف تراٗوِتھ اٗتھی نشس پان پُشراوُن۔

۶۔ یہِ زاٗنِتھ ماٗنِتھ زِہ جسمکی مختلف اعضاٗ تہ نظام چھ امے نشہٕ سیتی ناکارٕہ سپدٕمتی، توتہِ اٗتھی پتہ پتہ لاژُن۔

مرکزی دود چھُ ٹیٹھ ۔یہاٗے ٹیٹھ یعنی طلب چھُ اِتھس شخصس بیہ کینہٕ کرنہٕ نِشہٕ پتھ تھوان تہ اٗمس چھے رات دوہ چھرا نشچ پوٗت کل روزان۔

باضے چھیٚہ یہِ ٹیٹھ تیژاہ زیادٕہ آسان زہِ نشہٕ باز چھ سأری پرمانہٕ ترأوِتھ ٕ بےبس گژھان تہ نشہٕ کران ۔اکہِ لٹہ تراونہٕ پتہ ہرگاہ نشہٕ باز کینہہ کالہٕ گژھتھ بییہ ہییہ کرُن ،تس چھیہ یہِ ٹیٹھ ؤلی ؤلی کاژہِ تل رٹان ،تِمس مقابلہ یُٚم گوڈٕہ نچہِ لٹہِ کیمیا ہس نوُن آسہِ وُچھمُت۔

ت۔ پُرخطرنشہٕ بأزی

پُرخطر استعمال گو نشہٕ کرنچ سو حالتھ یتھ منز اکھ شخص نشہ کرنہٕ ورأے چھُنہٕ ہیکان روُزِتھ یہِ زأنتھ مأنتھ ِ زہِ تس چھُ امے نشہٕ سیتی اندری دوٕتہ دوٕتہ گومُت تہ رنگہٕ رنگہٕ یِرہٕ وِنی ناو گمژ ۔مثلاً سماجس منز تس ہنز بےعزتی ،گُری گرِچ بربأدی، صحتہٕ رٕنگی تبأہی،آنتھٕ رٕژھی حوادث،کامہِ کارس منز تہ ازدوأجی زندگی منز ناکأمی بیترٕ ہِ۔

منشیاتن ہُند سرسری اعدادوشمار

لوٗکھ چھِنہ سوکھہٕ بہان ۔ساسہٕ بدیو وٚریو پیٹھہٕ ووت انسانس پٮ۪ن ِ مزازہٕ ، ہیس تہٕ ہوش ،جذبات یا حواس ، بدلاونہٕ خاطرٕ کم کم بہانہٕ ژھاران ۔امے بہانہٕ دٔژن ونن تہٕ وأرانن ژھانٛڈ ۔وِزہ وِزہ دِتُن نوبن نوبن کیمیاہن زنم تہٕ نشہ آو بارسس ۔نشہٕ چھُ وٕنی وباہکی پاٹھی سأرسی عالمس منز پھہلیومُت ۔تہٕ کٔشیر چھینہٕ پتھ ۔ییتہ تہٕ ہیوتُن یہ شہروگام پھہلُن ۔۱۹۸۸ء پیٹھہٕ رُو دی کٔشیر ہِہندی حالات دِگرگوں ۔نامسأید حالاتو کٔری لوٗکھ بِسیار ذہنی تہٕ نفسیأتی امراضن منز مبتلا ۔منشیاتن ہُند بے دریغ استعمال تہٕ چھ یمن وادیٚن منز شأمل ۔بے شمار لوٗکھ سپدی نشٕس لأری خاص کرسأنی نوجوان پُری ۔اتھ چھِ بسیار کارن ۔سانہ کشیر ہِ منز یوٚ ڈبارہ کارن چھُ منشیاتن ہنز فراوأنی تہٕ اُکس بیٚیس نِشہ رنگ رٹُن ۔ باقٕے وجوہاتن منز چھ ذہنی دباوٗ ،ذہنی کھچاوٗ یا تمہٕ ذہنی تہٕ نفسیأتی وولہ ہرشہِ تہٕ تناوٗ یمہٕ بے روزگأری ،دیکھا دیکھی ،گھر کہِ دباوہٕ ،ناکأمی ، لاحأصل اہداف، جسمأنی تہٕ جنسی استحصال، نادأری، کُنیرٕ تہٕ بوریت بیترٕ ہٕتی ووتلان چھ ۔مُطالعہ کٔرتھ تنیوٗ زہِ ۱۹ پیٹھہٕ ۳۰ وٕری وأنسہٕ ہِندی چھ زیادے پہن نشہٕ

کھیہِ منز لاینہٕ یِوان۔ سیٹھا عام نشہٕ چھُ تموکھ۔ یُس تمام نشہٕ بازن اندر لگ بھگ ژُنمتھ ۹۴ فیصد استعمال کران چھِ۔ افیم تہٕ امکی حأصل شُدہٕ اجزأ چھِ لگ بھگ ۶۶ فیصد کران۔ چرس، گانجاہ، ھشیش تہٕ یمن ہندی باقٕی اجزأ ۶۳ فیصد۔ خواب آور، سکون بخش تہٕ تناوکُش ادویات یم عموماً نوسخن پیٹھ لیکھنہٕ یِوان چھ ۴۵ فیصد۔ شراب ۳۲ فیصد۔ بوٚے دار کیمیأیی مواد ۱۱ فیصد۔ کوکین ۷ فیصد۔ اکھ کھوتہٕ زیادٕہ یعنی بسیار باز ۹۲ فیصد۔ بوٚے دار کیمیا ہن ہند ناجأیز استعمال چھ چھیہٕ زیا سترلوکٹین (۱۲ تا ۱۸ وٚری وأنسہ ہندین) شُرین اندر عام۔ یہ تہٕ چھ آمُت وچھنہ زہِ نشہٕ کرنک وباہ چھ اُڈواڑر وأنسہ علاوہٕ وُنی صنفِ نازک تہٕ پٔنن شکار بنأوِتھ گومُت۔ المیہ چھُ یہ زہِ نشہٕ سیتی ہیتنی وُنی اموات تہٕ زیادٕہ گژھنی۔ وجہ چھ بے قابو مقدار، لارنہٕ تہٕ چکرین، بے ہوشی، دلُک دورٕہ، آنتہٕ رُژھی حوادث، یو کہ وچھ تہٕ کریہنہٕ ماڑک فیل گژھن تہٕ کأم تراوٕنی۔ پتم پانژھ شیہ وری وأتی یتہٕ ہیوتُن ھیروین تہٕ افیمکی دیگر کیمیأیی اجزأ ہن ہُند نشہٕ سیٹھاہ تیزی سان پھہلُن۔ وُنیوس تام یم تہٕ اعداد وشمار تیار آیہ کرنہٕ تم چھِ ذمینی حقیقو کھوتہٕ سیٹھاہ کم۔ امہ علاوٕہ یمہ تہٕ اعداد وشمار مختلف سرکأری یا غأر سرکأری ادارٕ واسہٕ برونٹھ کنہ تھأوی تمن چھُنہ پانہٕ وأنی ہشر۔ توٚے چھُس نہ بہ یژھان کانہہ اعداد وشمار یتھ کتابہِ اندر درج کرُن یتھ نہ ڈٕکھس کانہہ سیکہٕ دلیل آسہِ۔ اما پوز۔ یتھ کتھِ چھُنہ کانہہ شکھ زہِ نشہٕ کرن والین تہٕ کٔنن والین ہُند تعداد چھُ پریتھ دوہ تیزی سان ہُران۔ تہٕ اتھ وبہس یم کاژہِ تل رٹہٕ ہن تہُند تعداد چھُ نہ آسنس برابر۔

نشہٕ وٕہس پزہِ اسہِ قبل از وقت روک تھام کرُن۔ نتہ چھُ نہٕ سُہ دوہ دوٗر ییلہ نشہٕ زٕلری زاَج ہٕندی پاَٹھی پھہلہٕ گھرس گھرس۔ تہ پتہٕ گژھِ یہ زال زولانہٕ ہُنتھ۔

دُرستس دنیاہس منز چھُ نشہٕ پرٛیتھ وریہ لچھہٕ بدبن لوٗکن ہُند زوُ تہٕ زوٗن تباہ و برباد کران۔ از کل چھِ منشیاتس متعلق بیون بیون لوٗکھ بیون بیون کتھہٕ کران۔ وتن پیٹھ ،کوچہ گلیٚن منز، اسکولن تہ کالجن منز، اِنٹرنیٹس پیٹھ، ٹی وی تہٕ ریڈیوہس پیٹھ، پبلِک بسن منز، وانہٕ پینچیٚن پیٹھ بیترِ۔ یمو منزہٕ چھ کینہہ کتھہٕ پزہٕ آسان تہٕ کینہہ چھنہٕ۔ بِسیار تأریف تہ بطولہٕ یم نوجوانن تام واتان چھ چھ چھراتمن کشش تہ تذبذب بڈاونہٕ خأطرہٕ کیمیا ساز کمپنی یا کیمیاہن ہُند کاروبار کرن وألی واتہ ناوان۔ منشیاتن ہُند ناجأیز کاروبار کرن وألی اِتھوی قانون کیٚن پنجن تل لگان چھ ادہٕ چھ تم امہِ کتھہِ ہُند اعتراف کران زہِ منشیات کِنہٕ خأطرہٕ ہیکن تم کم کم بطولہ تہ پھند فریبہٕ ورتاوِتھ یُتھ زن سیدی سادہٕ لوکھ آسأنی سان واالہٕ واشہِ لگن تہٕ دروگہٕ مولہ ہین نشہٕ آور کیمیا یا دواہ دارو مٔلی۔ مگر اسہ پزہ نہ بے وقوف بنُن۔ یِی مدِ نظر تھأوِتھ چھس بہ یہ کتاب لیکھان یُتھ زن لوکھ گژھن ہُشارہٕ۔ کأشرہِ زبأنی منز لیکھنگ مُدعا تہ مقصد تہٕ چھم یِی زہِ گھرس منز گوژھ اکھا بڈہِ ھٹہِ پرُن تہٕ باتےٕ باُٹزِ بوزن کن دِتھ، تِتھے گٔنی ہٕتھ گٔنی بروٗنہہ کالہِ ریڈیوہس پیٹھ داستان بوزان اُسی۔ کیاہ پتاہ کُنہ گھرس منز ما آسہ کانہہ نشہٕ باز ژھیف دِتھ یُس پٔزن عادت تراوُن چھُ یژھان۔ اِتھ گٔنی ہیکو اُسی سأری مستفید گژھتھ تہٕ کأشرس ادبس تہٕ سپدہِ خدمت۔

اما ۔ لُوکھ کیازِ سنا نشہٕ کران !!!!

بسیار نشہٕ کرن والین پروژُھوکھ یہوے سوال تہٕ جواب اُسی بیون بیون۔

اکثر نوجوان چھِ نشہٕ کرنک کارن اتھ ٕگنی بیان کران......

۱۔ اُسی چھاوہٕ ٕگنی دواہ دارُو استعمال کران یُتھ زن زندگی اندراکھ بدلاوٕ ییہ۔

۲۔ اُسی چھِ نُوس زمانس سیتیٕ پکُن یژھان یُتھ زن اُسی تہٕ یمو گُنہ مُجراہ۔ یعنی یہ ڈٕپی زِہ تہِ بأروالین سیتیٕ تھکھ دِنہٕ خأطرٕ۔

۳۔ اُسی چھ فرار حأصل کرنہٕ موکھٕ ، زندگی ہنز بھاگم دوڈ تہ بسیار تناو ترأوِتھ ہنا واش کڈنہٕ موکھٕ نشہٕ کران ۔ (یعنی پُوشکھ نَے تہٕ ژوُلکھ نہ کیازِ!)

۴۔ اُسی چھ گُنیٖر، چھونیٖر تہٕ بور زندگی منزٕ نیبر نیرنہٕ موکھٕ نشہٕ کران ۔

۵۔ پنہٕ نِس پانس بڈٕین سیتیٕ شمار کرنہٕ خأطرٕ۔ یعنی کھشری پأجامن منز ژنگ ژھنان۔

۶۔ سرکشی کرنہٕ خأطرٕ۔ بڈٕین سیتیٕ مان مان کران یا تمن بدلہٕ ہینہٕ خأطرٕ خاموش بغاوت تُلان تہ نشہٕ کران۔

۷۔ تجربہٕ کرنہٕ موکھ اما یہ ہے چھٕ تہ چھُ کیاہ۔ یہ ڈٕپی زِہ تہِ زہرس مزٕ وُچھنہٕ خأطرٕ۔

بییہ تہ چھ وارِیاہ منطق، وأ کھلہٕ تہ لوگھ یمن نشہٕ کرن وألی نشہٕ کرنک وجہ

چھ مانان۔ پننہِ کنہِ چھ مسائلن ہُند حل ژھانڈان۔ مگر پزٕ رچھُ یہ زِ نشہٕ کرنہٕ سیتی گژھن
نہٕ مسلہٕ حل بلکہ نشہٕ چھُ پانہٕ اکھ بوڈ بارٕ مسئلہٕ۔ دراصل چھ یتھ نوجوان پانس أندی
أندی پأڈٕ کیمی سندی پأٹھی گوژ بناوان تہٕ چھکرس چھُ پانئے اتھ منز بند گژھان۔

زندگی چھیہ بڈٕ قیمتی تہ مأری منز۔ نشہٕ چھُ اتھ مولہٕ والان، ناقص تہ
داغدار بناوان۔ نشہٕ چھُ أکس عأقلس وحشی درندٕ بناوان۔ زندگی چھیہ خودایہ سنز
رحمت۔ یہ رحمت پزٕ اسہٕ تمہِ سُند امانت زأنتھ رٔژھراوِنی۔ اتھ رأچھراوٕتھ گژھ بامعنی
تہ بامقصد بناوِنی۔

واریاہ وُری برونٹھِم کتھ چھیہ زِ، اکھ نفر اوس اخبار پران تہ پران پران گو
سہٕ ھےٚ بنگہٕ ییلہ تمہِ پنُن نُوے ناو پورمؤدی مٔتین ہندِس فہرستس منز۔ دراصل اوس
تس سُند بوئے فوت سپدمُت تہٕ غلطی سببہٕ اوس تس سُند ناوٕ لیکھنہٕ آمُت۔ دم سمبھألتھ
آو تس خیال، چھُنا صلاح گوٚشی دِموتہٕ وُچھو لُوکن کیاہ رائے چھیہ میہ متعلق۔۔۔ تس
سندِس ناوس تلہٕ کنہٕ اوس لیکھتھ۔ (ڈائینامایٹ رازٕ مؤد۔ موتک سوداگر گوٚ آخرکار یَمس
زُو دِتھ۔)

یہٕ نفر اوس سہٕ سائنسدان یمہِ ڈائینامایٹ یعنی بارُود ایجاد اوس کورمُت۔ ییلہ
تمہِ پانس متعلق لقب (موتک سوداگر) پٔرٕ، تمہِ پرژھ پننِس پانس۔ کیاہ مرنہٕ پتہ
یِمابہٕ امے ناوٕ یاد کرنہٕ؟ !

أتی کھیو تمہِ قسم زِ سہٕ مشوٚٹھ کرٕ دُنی جان جان کامہِ یتھ زن سہٕ امہِ ناوٕ یاد ییہ

نہ کرنہ۔ تمہِ پتہٕ گژھ اَمن پسندی تہٕ باہمی بھائیٔ چارہ خاطرٕ کام۔ خبر توٕ چھا خبرتس شخصس کیاہ اوس ناو؟ سُہ اوس الفرڈ نوبل، تہٕ ازکل عظیم نوبل انعامہ ناوہٕ سیتؠ یاد یوان کرنہٕ۔

یتھٕ کنٕ الفرڈ نوبلن پنن زندگی ہنز قدر و منزلت بدلاو، تتھے کنٕ پزٕ نشہٕ بازن پنن زندگی نوٕ سرٕ سام ہیٚنٛز تہٕ نوٕ انمانہ شیرٕنی تہٕ پأرنی۔ یہوے چھُ وکھ۔ یہأے چھیٚہ بیدار گژھنچ گھنٹی۔ زندگی چھیٚہ فقط اکہ لٹہِ سانہِ مٕلہ۔ بیاکھ موقعہٕ میلُن چھُ ناممکن۔ لہٰذا پزٕ اسہِ أزی بسم اللہ کرُن۔ أکسِ شخصٕ سُند ذہن چھُ اکہِ باغکی پأٹھی۔ یتھوی بیول وَووس تتھی رنگہٕ رنگہٕ پوش کھس نس۔ اماپوز، ہرگاہ نہٕ کہینٛہ تہٕ وَووس، تیلہِ تہٕ کھسہِ، مگر پرٕ گھاسہٕ۔ یہِ چھُ قانونِ قدرت۔ اکھ پرُ عظم، پرُ مقصد تہٕ پرُ عمل زندگی دِیہ اسہِ سیٚٹھاہ زیادٕ خوشی۔ نہ پیِیہ اسہِ دواہ پھلہِ نٕے ہنز ضرورت تہٕ نہ پیِیہ نشہٕ کرنکوٚ حاجتھ۔

یہ چھُس بیِیہ اکہ لٹہِ یتھ کتھِ پیٹھ زور یژھان دیُون زِ نشہٕ کرن وألی گژھ غلطی مگر یلہِ سُہ اتھ نشہٕ کھیٚہ منزلاینہ آو، تمہِ پتہٕ چھُ سُہ محتاج تہٕ اکھ مریض بنان۔ تمِس علاج معالجہ کرُن تہٕ کرناوُن چھُ سون فرض بنان۔ اسہِ پزِ منشیاتن ہندِ ناوِ وأہی تباہی وَنٕز۔ اماپوٚ زنشہٕ کرن وألس نہٕ کینہہ تِکیا زِ سُہ چھُ بیمار۔

طبّی نوکتہٕ نظرٕ کنٕ نشہٕ کرٕنکی وجوہات

کانہہ تہٕ نشہٕ أسی تن، تتھ چھ بُنیأدی کینہہ کارن یا اسباب۔ یم کارن

ہیکو کھٲسۍ ترٛین ڈیفرین اندر بأ گرِتھ۔ مثلاً ڈیفرا۔حیاتیأتی اسباب۔ مثلن

۱۔ وراثتھ۔ یہ چھُ آمُت وُچھنہ زِ یِلس مول موج، نانی بڑی بب یابیبہ کانہہ نذدیکی رشتہٕ دار نشہٕ کران آسہ ہن تس چھ آسأنی سان ہیکان ژ اپھأ ژتھ۔

۲۔ یِلس نفسیأتی تکلیف یا بے گنڈ شخصیتھ لرِہ لۆر آسن تس چھُ نشہٕ کرنک امکان زیادے پہن روزان۔ مثلاً بعدازصدمات دود PTSD ، برسامات یا ھذیأنی کیفیت (Schizophrenia)، اضطرأبی کیفیت (Anxiety Disorder) ، تمدن کُش بیگنڈ شخصیتھ Anti (social personality disorder) ،ڈانواڈول بیگنڈ شخصیتھ (Border line personality disorder) تہٕ باقٕے ہُش مُش شخصیات(Impulsive Personalities)

۳۔ یِمس لرِہ لۆر جسمأنی دود دگ آسہ تِمس تہِ چھ نشٕچ ژ اپھ ہیکان أژتھ مثلاً مختلف درد کُشا دواہن ہُند استعمال گری گری۔

۴۔ نوسخن پیٹھ تجویز کری ہتیٚن دواہن ہُند بے جاتہٕ بلاروک تھام استعمال تہِ چھأ خرکار نشہٕ دودٕ بنان۔

۵۔ راوِن دود یا دواہن پیٹھ انحصارٕ کی علامات چھ نشہٕ کرنس پیٹھ مجبور کران۔

۶۔ دماغس تہ دماغہ چیٚن نأرن اندر کیمیا ہن ہُند رد و بدل تہِ ہیکہِ نشہ ووتلاوِتھ۔ مثلاً، ڈوپامین، اڈرنالین، ناراڈرینلین ۔

ڈیفرب۔نفسیأتی وجوہات۔اتھ اندر چھِ نوم عنأصر شأمل :۔

۱۔ یس منشیاتن متعلق تذبذب تہ تجسُس وزہٕ سُہ چھُ ڈٲلی ڈٲلی اتھ زلری زأج منز ہینہٕ یِوان۔

۲۔ سمأجی بندشن خلاف سرکشی یا بغاوت کرٕنہ موکھہٕ چھِ کینہہ لوٗکھ نشہ کران۔

۳۔ یِمہ لوکچارس منز مزہٕ آسہ وُچھمُت تس چھِ بڈِتھ تہ چسکہٕ دود آسأنی سان تھف ہیکان ژٕہنِتھ۔

۴۔ ڈانواڈول بے گنڈ شخصیت، تمن کُش شخصیت تہ ہُش مُش جذباتن ہُند مألک چھُ سوچنہٕ سمجھنہ ورأے پرٛیتھ کُنہِ دولابس زنگ ژٕہنان۔تہ نشہٕ تہِ گوٗ تمو منزٕ اکھ۔

۵۔ کینہہ لوٗکھ چھِ پننہ نین جذباتن ، احساسن یا حواسِ خمسہٕ ہن منز تبدیلی اننہ خأطرٕ نشہ کران۔

۶۔ احساسِ کمتری، عزتِ نفسی اندر کمی یا خوف یس شخٕصس پریشان آسہ کران سہ چھُ پنُن سہارٕ نشس اندر ژھانڈان۔

۷۔ پننہ پانٔچ خود مختأری ثأبت کرٕنہ خأطرٕ چھِ کینہہ اڈواژر نوجوان نشہٕ کرٕنک تجربہ کران۔

۸۔ زندگی ہندی بے شمار تناؤ، یا دولہ ہرش ہیترٕ وبتراونٕچ توژھ یس کم آسہ، سُہ تہ چھِ ڈٲلی ڈٲلی نشس لور سپدان۔

۹۔ شُری پانس منزلیس کانہہ صدمہٕ (جسمٲنی، نفسیٲتی، یا جنسی) ووتمُت آسہٕ یا آسِٹیس مٲدی نوقصان ووتمُت، تِس تہٕ چھُ نشہٕ کرنسٕے منز سکون میلان۔

۱۰۔ بوریت کم کرنہٕ موکھٕ یا زندٕ زو جدوجہد کرتھ تھکاوٹ دوٗر کرنہٕ موکھٕ چھِ کینہہ نشہٕ کرنُک بہانہٕ بناوان۔

۱۱۔ کینہہ چھِ مٲدی زندگی ہنزِ وولہ ہرش تہٕ ذہنی تناوٕ نشہٕ فرار ننہٕ موکھٕ نشہٕ کران۔

۱۲۔ عام رسمی اہدافن اندر غٲر دلچسپی ہاوَنہٕ موکھٕ چھِ کینہہ اَچھی وٹان تہٕ نشہٕ کران۔

۱۳۔ نامسأید حالات، ذہنی تناوٗ تہٕ ذٲتی فرسٹریشن آسنہٕ کِنہٕ تہٕ چھُ انسان منشیاتن ہُند سہارٕ نوان۔

ڈیفرپ۔ معاشرٕ، ماحول تہٕ اعتقاد

۱۔ یارن دوستن ہُند اثر تہٕ زور زبردستی۔ یہٕ عنصر چھُ سٲئنس یتھ معاشرس اندر حٲوی تہٕ غٲلب گوٗمُت۔

۲۔ ماڈلنگ۔ یعنی سماجس اندر اہم تہٕ بااثر شخصون یا کردارن ہُند نقل کرُن۔ مثلاً فلمی اسٹار یا ٹی وی اداکارن، موسیقارن یا نامور کھلاڈین بیترہ، نقل گٔرِتھ تی کرُن یہ تِم کران آسن، خاصکر تِہُند پلو پوشاک، اسٹائیل تہٕ سگریٹ یا شراب چیہٕ نچ اداکٲری۔

۳۔ شراب تہٕ باقٕے نشہٕ آور کیمیاہن ہنز فراوٲنی۔ بدقسمتی کِنہٕ چھُ ییتہٕ سوروٗے کینہہ دستیاب یہٕ اکھ نشہٕ بازیٕر ھان چھُ، قانون آسنہٕ باوجوٗد تہٕ۔ منشیاتن

ہنز اسمگلنگ، درآمدات ،تجارت،خرید وفروخت چھُ عام۔منشیاتن ہٕندی اڈٕہٕ تہٕ اتھ سیتیٚ وابسطہٕ گرینڈی تہ بارسوخ افراد ،دلال تہٕ دلالن ہٕندی دلال چھِ وریہِ وادوَ پیٹھٕ شدومدہٕ سان موجود۔

۴۔ منشیاتن تہ منشیاتن ہندس ناجائز کاروبارس خلاف قانون چھ ڈیلہٕ۔توَے چھیہ نشہٕ کرن والین حوصلہٕ افزأیٔ میلان۔

۵۔ گھریلو تنازعات تہ جارحیت تہِ ہیکن نشس وۄتلاوِتھ۔

۸۔ دین دھرٕ ملکی اصول تہ تمدن۔کینژن دھرمن منز چھیہ شراب، چرس بیتر ہِ چیزن کھُلہ چھوُٹ تہ کینژن منز چھ یم حرام مانہ یوان

۹۔ گھریلو یا اجتمأعی سوتھرِس پیٹھ چھُ کینژن حوصلہٕ شِکنی سپدان تہ تمن چھُ لوتہ کھوتہٕ لوٚت فرار نشٕس باسان۔۔

۱۰۔ بأژن منز آسنہٕ باوجود تہِ چھِ کینہہ دُوریٚر ژینان تہ وجہ چھُ بنان نشہ کرنک۔مثلاًیم مول موج پنٕ نے کامہِ منز راتھ دوہ مشغول روزن تہٕ بچن منزٕ نن کے پہنٕ دلچسپی، تہندین بچن چھ نشہٕ کرنک خطرہٕ زاگہِ روزان۔ سانہِ دُرخی معیارن تھاوِ اُسی نہ ہورٕ کی تہ نہ یورٕ کی۔ یورپس تہ امریکہ ہس نقل گری گری آیہ اُسی لِتھٕ ونہٕ۔تہند فیشن، تہند رہن سہن ، نشس ہیو تہندی بدعادات،مول موج الگ تھلگ ترأوِتھ لوکٹین ٹبرن منزلسن بسن بیتر ہِ ۔ بڑِس ٹبرس اندر روزنس اُسی بے شمار فائیدہٕ۔شُریٚن ہُند چُری گِش وُچھتھ اوس بزرگن آئے ہُران تہ تمے اُسی لوکٹین پیٚٹھ نظر گذرتھوان اما کھیو

کھا کینہہ چو کھا کینہہ، کنہٕ بدعادتس کُن ماچھِ پیمتی ،اما ژیرِ کیازِ گوکھ ، اما مزازٕ کیازِ چھُکھ اوری نہٕ یوری ، خبر نماز پُرکھ ، خبر مدرسچ کامہ گرکھ بیتر ِ۔ ہرگاہ مول موج مشغول روزٕ ہن، نانی بُڈی بب یا باہٕ تی زِٹھی آسی بچن پیٹھ نظر گُذرتھوان ۔ مگر ژھوٹین ٹبرن اندر ییلہِ مول موج مشغول روزن بچن تہٕ اڈ واژر نوجوانن پیٹھ کُس تھاوِ نظر! میٲنس مشاہدس منز آو یہِ زِ منشیاتن ہُند ناجائیز کاروبار کرن وٲلی چھِ زاٲنتھ مأنتھ اِتھِ نی ٹبرن زاگہِ روزان ۔ تمہٕ بچہٕ چھِ ڈٔلی ڈٔلی والہ واشہٕ لگان یم گُنہٕ ژنی آسن تہٕ یمن نِشہٕ پوٗنسہٕ وپھوٗرآسہِ ۔

۱۱۔ جانبِ منشیات سماجی ییلہٕ گی تہٕ آزادی ۔ مثلاً یورپی طرزِ زندگی کُن غلط رُجحان۔

۱۲۔ شہری ہاو باو تہٕ شہری زندگی ہُند بے لگام پھٔہلاو ۔ اتھ پھہلاوس سیتی ییتی نشن تہِ پکھٕ وہراونہٕ۔

۱۳۔ لیس وفور دیار آسان چھ سہٕ چھُ منشیاتن اندر زیادے پھن ہینہٕ یوان ۔ (اتھ دپان ' چھم تہٕ کرس کیاہ !!!') ۔آسن والہِ نے چھ منشیاتن ہُند خرید وفروخت کرن وٲلی زاگہِ روزان ۔ گوڈٕ گوڈٕ چھِ کارندٕ یا دلال موصوم اڈ واژر نوجوانس یارز لا گتھ تہٕ مُفت نشہٕ کرناوِتھ ناوِ والان ۔ییلہِ سہٕ پورٕ پاٹھی نشہٕ کھائیہ منز ہینہٕ چھُ یِوان ادٕ چھِس دو یو دو یا تھو لوٗٹان۔

۱۴۔ معاشرس اندر چھ، ہیڈرن ہندی پأٹھی دواہ فروش تہٕ لوکٹ موکٹ کمپونڈر پھہلِتھ ۔کم کاسہٕ چھِ تم یمن باضأبطہ اجازت نامہٕ چھُ یا جأیز سند چھکھ ۔ تِمن ترأوِتھ چھ بِسیار خودساختہٕ دواہ فروش تم یم نوسخو ورأے یا بے وایہِ دردکُشا دواہ، خواب آورادویات یا عادت ساز ژاسہِ دواہ تِمہِ آیہ دِوان چھِ زنتہٕ کرہٕ مُتھ ُ۔یمن ادویاتن ہنز ژاپھ اژنی چھُ سکھ کٹُر نشہٕ بنان۔

بیہ تہٕ چھِ بسیار کارن نشہ کرٕنکی یم نسل، دین دھرم، جغرافیأیٔ تقسیم کأری تہٕ طرزِ زندگی سیٚتی واٹھ چھ تھوان ۔پوز، انسأنی معیارن ہیوت پتھ ژُلن تہ نشہٕ کرُن تہ کراوُن چھ اِمہِ پزٕرچ واضع دلیل۔

......☆......

انسأنی معیار

انسأنی معیار کتھ ونو تہ معیارٕک میٖ تول ،کتھٕ گٔنز کرو۔ اتھ ہیمو مو خصر پأٹھی سام۔ صحل پأٹھی بأ گرو أسی معیار ژورن پہلوون اندر ۱۔ جسمأنی معیار ۲۔ ذہنی معیار ۳۔ جذباتن ہُند معیار تہ ۴۔ روٗحأنی معیار

جسمأنی معیار

جسم روزہِ تیلی جان ییلہ أسی شوٗژ ،مقوی تہ متوازن غذأ کھیمو ،مشقت تہ ورزش کرو، ٹھیک پأٹھی ﮨندر تہ آرام کرو ، صاف صفأیی ہُند خیال تھوو تہ یوسہ تہِ عملا کرٕنی آسہ تتھ تھوو مقررہٕ وکھ گنڈِتھ۔ اِتھٕ گٔنی چھُ جِسمُک پیکر مضبوط تہ شوبہٕ وُن روزان ، مژہٕ بل چھُ بڈان ، تمام نظام تہ اعضأ چھِ رٕتہِ انمانہٕ کأم کران ،دود دگ چھ دوٗر رہیوان تہ وأنس چھ ہُران۔ یہ سورُوی اوس پتھ کالہِ تہ بڈِس ٹبرس منز ممکن۔ اما پوز از چھ اتھ برعکس۔ بزرگ پانس پانس ، مول موج مأدی رسہٕ کشی منز مشغول تہ بدقسمتی ،کنہِ سأنی نٔو پوٗی وہ پرن ﮨندین اتھن تل لٔگہٕ متہ۔ کوچنگ مرکزن ،ریستورانن ، تہ قہوہٕ خانن اندر دوہ گزاران ، فاسٹ فوٗڈ تہ مشروباتو سیتی یڈ بھران ،موبائیل فون تہ انٹرنیٹس وُچھی وُچھی رأژ گزاران ، جم

تہ باقےٚ مصنوعی طور طریقو سیتۍ مژہٕ بل بڑاونٕچ کوشش کران تہ پنٕنۍ کنۍ جسمٲنی معیار اسٹیروئیڈ ، ہارمون تہ مصنوعی پروٹین استعمال کٔری کٔری بڑاونٕ یژھان۔ اما پوز اتھ معیارس چھنہٕ زیادہ کالس پایہ دٲری آسان ۔ بلکہ چھُ یُتھ بچہٕ نشہٕ بازن تہ منشیاتن ہُند تجارت کرن والین ہنزن ووکھٕ نظرن تل روزان۔

ذہنی معیار

گوکہ ذہانت بڈٕ اوٗنکی وصیلہٕ چھ ازکل بے شمار مثلاً Googl۔ مگر یہ سورُوے چھُ بقولِ سُندہٕ ریشہٕ پران پران پر گیہٕ خٲلی کھرٕ ڈلی کتابہ بورہٕ ہیٚتھ تہٕ کیازِہ یہ ذہانت نہ چھ صحیح پأٹھی ورتاونہٕ یوان تہ نہ عملاونہٕ یوان۔ نہ چھ روزگا رہٕ تہ نہ روٗدی کارخانن خاطرہٕ خریدار ے ۔پرٕی ءمتین کلہ دگہ نس روٗدی ان پڑھ۔ ذہانتُک میژتول چھُ کینژن بنیأدی خاصیژن پیٹھ منحصر، مثلن سوچُن سمجھُن، مسلٕہ سُلجھاوُن ، رُت یا غلط فأصلہٕ نٕیُچ نیٚہ ،مشورہٕ دیون، اندازہٕ کرُن، زون تہ توجہ تھوٗن ، کتھِ ہُند تلہ تراو ، تحقیق وایجاد کرنُک مادہٕ ، یاداووتُر ،مشراوُن، ژالُن ، ژارُن، گنزرُن بیترِ۔ ذہانتُک دارومدار چھ واریاہس حدس تام گھرِ رِکس ماحولس پیٹھ ۔لہذا ہرگاہ گھریُک ماحولے خراب آسہ تیلہ چھ بچہ سُند سوچُن سمجھُن متأثر گژھان تہ سہ چھُ وشفن یا زأنتھ مأنتھ غلط وتہِ کُن قدم تُلان۔

جذباتن ہُند معیار

پیار محبت ،نفرت ،شرارت ،خوشی ،افسردگی ،ہمدردی ،خلوص ،بے پرواٗیی ، مند چھ ، حیا، بیترِ چھِ آنتھ رژھی سأنی جذبات یم وقتن فوقتن انسانس اکارہٕ

بکارٕ چھ یوان ۔ سماجی ورتاوس ، وتھنس بیہنس ، باہمی رِشتس ، دوستانس تہ باقے رواداری ڈکھس چھ یمے جذبات آسان ۔ جذباتن ہندہ معیارُک میوتول چھُ کینہ وکھوسیتی بدہ یوان کڈنہ ۔ مثلاً شخصِ مذکورن کیتیاہ دوس یا دشمن چھ بنائے متی ، کیتیا ہن رِشتن چھُن فیش دیُت مُت تہ مختلف رِشتن کرٕاہ آبیاری چھن گرمٕ بیترہِ ۔ معیار چھ یمو کتھو سیتی تہِ نتان زہِ کیاہ منا سب جذباتن ہُند اظہار چھا مناسب وقتس پیٹھ یوان کرنہ ، جذباتن پیٹھ کوُتاہ قوبو چھُ ، جذبات چھا معقول کِنہ حدٕ ڈلتھ ، مثبت چھا کِنہ منفی بیترہِ ۔ بچہ سندہِ نشو و نما تہ وتھ بو خاطرٕ چھُ جذباتن ہُند عمل دخل سیٹھاہ ضروری ۔ جذباتن زیودِنی ، بچس سیتی ہم آہنگی تہ تال میل تھوُن ، تہندین جذباتن ہُند خیال تھوُن تہ تمن قدر کرٕنی ، تہندِس دوکھس سوکھس منز شریک گژھِتھ تس حوصلہٕ دیُون ، تس پیٹھ نہ بلا جواز زور زبردستی کرٕنی تہ پریتھ وِزہِ تس سندہِ وقارُک ، عزتِ نفسی تہ خودی ہُند پاس تھوُن چھُ تہندہِ نشو و نما خاطرٕ سیٹھاہ ضروری ۔

بدقسمتی کِنی سپز باہمی رِشتن درمیان بناوٹی خلیج پادٕ ۔ پریتھ کانہہ باسان حارٔان تہ پریشان ، کُنہِ کامہِ ورأے مگر سیٹھاہ آورٕ ، پانس پانس ، انٹرنیٹس پیٹھ سوشل گروپن ہنز برمار ۔ تمنے پیٹھ پننہ نین مصنوعی جذباتن ہُند باہمی اظہار کران ۔ اما پوز یُس حقیقی سوشل گروپ آسُن گوژھ یعنی گھربار ۔ تتھ کُن چھِنہ دھیانے دِوان ۔ یہوے چھُ بوڈ وجہ زہِ بے راہ روی تہ نشہٕ بازی سپز عام ۔

رُوحانی معیار

جسمأنی ، ذہنی تہ جذباتن ہند ہِ معیارہٕ علاوہٕ چھُ انسانس اکھ رُوحانی پہلو تہِ ۔ امیوک معیار تھد ہِ کھوتہٕ تھود آسنہٕ سیتی چھُ مجموعی طور معاشرس قدر و منزلت بڈان تہ یہوے چھُ سانہ سلامتی ہُند ضأمن ۔ اعتقاد ،رنگ ،نسل تہ جنس اوک طرف ترأوِتھ ، یہ چھ پرِیتھ ُانسانہٕ سُند فرض زہِ پانس سیتی سیتی تھاوہِ باقین ہُند تہِ خیال ۔ آیا تمو کھیوا کینہہ ، نألی چھُکھا کینہہ ، روزان ،کتھہٕ گُزی چھ ،کانہہ مشکل ما چھُکھ درپیش بیتر ہِ ۔ پننہٕ فرأیض تہ پن نہِ ذِمہٕ وأرِیہ خوش اصلوبی سان نِبھاونہِ ۔ اصولن تہ قانونن ہنز رأچھ راوٹھ کرِنی بیتر ہِ ۔ یمو مثبت کتھو تہ عملو سیتی چھُ سون روحانی معیار بڈان ۔ییلی أسی باقین ہُند خیال تھوو و تیلی تھون تمہِ تہِ سون خیال ۔ اِتھہٕ گُنی ہیکو أسی مجموعی طور معاشرس اصلاح کرِتھ تہ منشیاتن نِشہٕ نجات لبتھ ۔



ابتدأئی علامات

یِم بچہ نشہٕ آسن کران تِمن منز کینہہ ابتدأیی علامات چھِ ژینِس تھوٕنی لایق۔ یُتھ زن والدین تہٕ اساتزہ کرام روزن آگاہ تہ نشہٕ کھیٚہ اندر پینہ بروٚنٹھے ہیٚکن بچس اتھس تھَپہ ہن کرِتھ۔

(یِتھ کُن چھُ میٚہ نشہٕ بازہسنزٕ اکھ مخصوص شخصیو بیان گرمو۔ بروٚنہہ کُن چھُ تمہٕ علاوہٕ)

- نشہٕ کرن وول چھُ لیکھنس پرنس منز دوہ پتہ دوہ پتھ ہیوٚان۔ تعلیمی قأبلیت چھس نہٕ ترٛشہ روزان یِرٛھ أسس۔
- ورتاوس تہٕ وتیرس منز چھس اچانک تبدیلی یِوان مثلاً بلا اشتعال شرارتھ کھسُن، سمأجی دوٗریر پانہٕ ناوُن، تِمن جان کامین، مشغلن، رِگندہٕ باشین یا کھیلن منز دلچسپی راوٕنی یِمن اندر سُہ پتھ کالہِ دِلہ سان حِصہٕ نوان اوس۔
- کھین چیٚن رِکس معاملس منز چھس بدلاو یوان۔ مثلاً وقتس پیٹھ چھُ نہ کھیوان چیٚوان یا یہِ کینژھا کھیوان تہٕ آسان معمولہٕ تہ مقدارہٕ ڈٕلتھ، فاسٹ فوڈ یا ہوکھٕ پھلیٚن تہ مصنوعی مشروباتن ہُند زیادہٕ استعمال کران بیترِ۔

- نشہٕ کرن وول چھُ اکثر مِٹھ چیز پسند کران۔ چاکلیٹ تہٕ کھنڈٕ دار مشروبات چھُ ہمیشہ پانس نِشہٕ تھوان۔
- اچانک چھُ خرچہ خاطرٕ پونسن ہنز منگ بڈاوان تہٕ تمہِ موکھ ضِد کران۔
- پاٗنی پانےٚ مختلف ادویاتن ہُند استعمال ہیوان کرُن مثلاً وزجار چھپاونہ موکھ اُچھن اندر دواہ قطرٕ تراوان، بدبو دور کرنہٕ موکھ اُسس اندر کُنہ نتہٕ کُنہ ژایھ دِوان ، دگ ژلراونہٕ خاطرٕ دگہِ پلن ہُند استعمال کران بیتر ہِ۔
- نشہٕ کرن وألس چھُ رنگ ڈلان ، بُتھِچ ہیت بدلان ، جسمُک وزن چھوٚٹان تہٕ ماز چھُ وارٕ وارٕ ہرِتھ پیٚوان۔
- گاڈی یا موٹر سائیکل چھُ بیہِ وایہِ تہٕ سیٹھاہ تیز رفتأری سان چلاوان ۔ اندازٕ چھس ڈلان تہٕ یاداووتُر چھس راوان۔
- اکثر چھُ غأر حاضر روزان ، چاہے سہٕ اسکول اُسی تن، دفتر اُسی تن، ژاٹہٕ ہال اُسی تن یا گھرٕ ۔
- اکثر و بیشتر چھُ یہِ ڈٕلی زہِ تہٕ ربودٕ یعنی رِوومُت ہیو آسان ۔
- کتھن کُن چھُنہٕ زون تھوان تہٕ ڈٕلی ڈٕلی چھس کامہِ نِشہٕ دھیان ڈلان۔
- نشہٕ باز چھُ زیاستر خوشبو دار کیمیا یا عطر پانس چھکان ، اُس مُشکاونہٕ موکھ بأدی یانہ یا چِونگ گم بیترٕ ژاپان تہٕ وِزہِ وِزہِ رومالہِ ڈٕج بدلاوان ۔

- باضے چھُ أمس بوچھِ بڈان خاص کرِتھ یُس چرسُک نشہٕ کران آسہِ۔
- اکثر و بیشتر چھُ نشہٕ بازا پزٕ ونان ، وزُم ٹلان، پٔنٕنی یا گھرٕ کین ہندی قیمتی چیز مُجہ مولہٕ کِنتھ کھیوان، ژُور کران یا کانہہ تہٕ لوٗ گٹ بوڈ جُرم انجام دِوان۔
- کُنہِ وِزِہ چھ نشہٕ بازس نشہٕ کرنہ سیتٕی عجیب و غریب تہٕ بے ڈھنگ ورتاو نمودار گژھان مثلاً سہ چھُ بلا وجہ شک کران، مخلص یارن دوستن دُشمن سمجھان یا أکس بٔیس پیٹھ ناحقہٕ ہانژھ لاگان، خودغرض بٔنِتھ پانسے کُن یودتھوان۔
- نشہٕ کرن وول چھُ نہٕ اَکس بیٚیس سیتٕی نظر مِلأوِتھ ہیٚکان۔ اکثر چھُس یہوئے اندیشہٕ روزان خبر بہٕ مایمہ رٹنہٕ، خبر پولیس ماچھِم زاگہِ۔......
- نشہٕ کرن وول چھُ نہٕ پننِس صحتس واتانٕے، جسمأنی صاف و صفأیی ہُند چھُس نہٕ خیالے روزان۔ تہٕ باضے چھُ بلا مدعا تہٕ مقصد پھیرنس تھورنس منز پان آوٗرتھوان۔
- نشہٕ کرن وول چھُ اکثر زٕ تھٔیوِتھ قمیض یا گوڈوٗ بون شلوار لاگان یِتھ زن انجکشن ترٛسیٚن ہندی آکھ پوشیدہٕ روزن۔
- نشہٕ کرن وألس چھِ نریٚن تہٕ ہٕریٚن پیٹھ ہٕرٕ نہٕ ترسی، بلیڈ کھش یا سگریٹ بٹو سیتٕی دِتی متی دزن داغ آسان یم سہ پانس پانٕے دِوان چھُ۔ تمو علاوٕ چھِ کینہہ نشہٕ بازا اکثر کھٔنی کھٔنی ناؤ تھوان لیکھِتھ یا چھِہ Tatoos بنأوِتھ متی آسان۔

- أچھن ہندی منہٕ پھلی چھس سیٹھاہ تنگ آسان ۔ نۄن تہٕ تیز گاش چھس کھران۔
- کأشر قہاوت چھےٚ باضے پزٕ نیران ۔ دپان شودہٕ یارز گیہٕ مشہور۔ اِتھے کنٕی چھےٚ شور اٰبہٕ یارز تہٕ اینچی ین ہنز یارز تہِ پایہ دار آسان۔ چاہے ہتھ میل دورٕ تہِ اُسہٕ تن، یمن چھےٚ سیود ننان زہِ کُس کُس چھےٚ تمہنے ہیو نشہٕ کھأییہ منز پیومُت ۔ نشہٕ بازن چھ یہ ڈٲپی زہِ تہِ پنٕنی زبان آسان...... سوٕ گیہٕ اشارن ہنز زبان۔

نشہٕ چھےٚ دود

اتھ دأدِس تشخیص تہ تشکیل دِنہٕ موکھہ چھ کینہہ منظّم طور طریقہٕ مُشخص آمتی تھونہٕ ۔مثلاً

ا۔ مریضہٕ سُند براہِ راست بیان۔

ب۔ تمن اہم شخژن ہُند بیان یِم مریضس سیتی وتھان بہان آسن یا تمن سیتی لسان بسان آسن۔

پ۔ مریضس جسمأنی معائنہٕ تہٕ ذہنی و نفسیأتی تجزیہ کرُن۔

ت۔ مریضس لیباریٹری جانچ پڑتال کرُن۔

یہٕ چھس ییتِنس فقط لیباریٹری جانچ پڑتالس پیٹھ مختصر تبصرہٕ یژھان کرُن، تِکیازِ معائنہٕ کرنکی آلہ جات ہرگاہ دسترس آسن تیلہ چھےٚ سانہِ خأطرہٕ صحل بنان کأنسہِ شخژہٕ سُند اول وانگُن نۄن کڈُن ۔اتھ چھنہٕ کانہہ شکھ زہِ

وُنہِ چھِ صحل تہٕ فوری طریقہ جات سیٹھاہ کم ، مگر تا حال یہِ کینژھا آیہِ تن چھُ تِیُچ تھوٗو زان کأرِی۔

۱۔ شراب چھُ ترأوِی ہٕتِس شہس منز اکہِ آلہٕ ذریہِ مینہٕ یوان یتھ Breath Analyser وَنان چھِ۔ یہِ چھُ نٔتیجٕ نِشاندہی تمہِ وِزہِ کران ییلہِ نشہٕ کرن وألِی حال حالے چوٗمُت آسہِ۔ یہِ طریقہٕ چھُ کارآمد ٹریفک حادثاتن منز یا کانہہ وأرِی داتھ سپدنہٕ وِزہِ ییلہِ کرن وألِس پیٹھ شکھ آسہِ۔

۲۔ وارِیاہن کیمیاہن ہنز جانچ چھیہٕ خاص سائنسی طریقو سیتۍ یوان کرنہٕ یِمن ا۔ گیس کرومےٹوگرافی Gas Chromatography تہٕ ۲۔ ماس سپیکٹروس کوپی Mass Spectroscopy وَنان چھِ۔

حالانکہ یِمن معائنن چھِ گھنٹہٕ وادٕ لگان، مگر یِمن پیٹھ ہیکو سیکہٕ بھروسہٕ کرِتھ، تہٕ یِم ہیکو کھوٗنس علاوٕہ تھوکہِ، پیشابس، شِہس ، عأرقس تہٕ انسانہٕ سندِس مس والس تام کرِتھ۔ یِم معاینہٕ ہیکن کم کھوتہٕ کم مقدارتہٕ بدٕ کڈِتھ ۔ مگر یِم طریقہٕ کار چھِ درٛوٗگ تہٕ نایاب ۔

۳۔ پیشابس فوری جانچ ۔ یہِ طریقہٕ چھُ کینژن مِنٹن اندر نشہٕ بازسند ہِ نشہٕ کرنُک پَے دِوان ۔ یہِ چھُ پرٛتھ جایہِ دستیاب ، سستہٕ تہٕ تیوتاہ صحل زِ کانہہ تہِ ہیکہ یہِ ٹیسٹ ورتأوِتھ ۔ پلاسٹک کارڈ چہِ شکلہِ منز چھُ یہِ آلہٕ آسان ۔ اتھ پیٹھ چھیہٕ کینہہ گُتہٕ کھٔنِتھ یِمن اندر مریضہٕ سُند پیشاب تریہ تریہٕ پھیرِی تراونہٕ چھِ یوان ۔ یِمن مدِ مقابلہٕ چھُ جانچ خانہٕ یِمن اکہِ اندٕ

وٕزِ ج رِکھ چھیہٕ آسان بطورِ نارمل پیمانہٕ ۔ أتھی رِ کھِ مطأبق چھُ نتیجہٕ اخذ یِوان کرنہٕ ۔ اماپوٗز سأری کیمیأ چِھنہٕ اتھ پیمانس پیٹھ سرٕہ گژھان بلکہ فقط کینہہٕ مثلاً

امفطامین، کوکین، مارِ ہُوانا، افیم، فیٖن سائیکلی ڈین، بینٕ زو ڈائیز ہِ پین، تہٕ باربی ژُوریٹ۔

اکثر کیمیأ چھِ نشہٕ کرنہٕ پتہٕ اکہِ پیٹھہٕ ژورن دوہن اندر اندر ننٕی نیران۔ مگر مارِ ہُوانا، چرس یا ھشیش نشُک کیمیأئی جُز (Tetra Hydro Canabinol) T H C چھُ نشہٕ کرِتھ لگ بھگ ژورہِ ہفتہٕ پتہ تہِ پیشابس منز لبنہٕ یِوان۔

کُنہِ وِزِہ چھُ پیشابس معاینہٕ کرِتھ نتیجہٕ غلط نیران ۔تمہِ موکھ چھِ کینہہٕ عنصر ذِمہ وار۔۔۔ مثلاً

☆...... غلط منفی نتائج

- کُنہِ وِزِہ چھُ زأنتھ مأنتھ نشہٕ بازبیہٕ کانسہِ ہُند پیشاب دِوان یُس نہٕ نشہٕ کران آسہٕ۔
- کُنہِ وِزِہ چھُ شأطر نشہٕ باز معائینہٕ کرنہٕ برونٹھے آبہٕ خارنوان چیٖتھ ، یا چھُ تمن دواہن ہُند استعمال کران یِم بِسیار آب جِسمہٕ نیٖبر پیشابس منز ژھنان چھِ تہٕ پیشابس ننٕی راوان۔
- کُنہِ وِزِہ چھُ زأنتھ مأنتھ بیت الخلاہس منز وکھ ضایہ کران یا پیشابس سیٖتی

آبہٕ ہنارلاوان یا کموڑہٕ منزٕ گندہٕ آب ٹلان تہٕ سوٗ دِوان معائنہٕ خأطرٕ۔۔ یمن سارنی صورژَن منز چھُ طِبی عملس برٕہ ہوشیار روزُن یا نشہٕ باز بیٚیہ لٹہٕ بُلاوُن۔

☆...... غلط مثبت نتایج

- کُنہٕ وِزٕ چھُ ڈاکٹرن یا معالجن نشہٕ کرن وألیٚس دواہ آسان تجویز کۆرمُت یُس پیشابہٕ منٛزی نیرتھ ہیٚکہِ تہٕ نتیجہٕ نیرہِ مثبت۔
- بیکری یا گھرن منز بنوٗمُت کھیٚن چھُ باضے خشخاشہٕ سیتیٚ مزٕ دار بناونہٕ یِوان۔ اتھ صورژ منز ہاوہِ پیشابُک معاینہٕ مثبت نتیجہٕ۔ حالانکہِ خشخاشس چھُنہٕ نشہٕ، مگر چونکہِ یہِ چھُ افیم کُلہِ کوٗے جُز، لہذا ٹیسٹ نتیجہٕ چھُ مثبت نیران۔
- کینہہ ادویات چھِ امفی ٹامین Amphetamine نشہٕ آور کیمیا ہس نسبت مثبت نتیجہٕ ہاوان، مثلاً ژاسہِ دواہ سیوڈو افیڈرین، ٹی۔سی۔اے TCA، تہٕ قیوٹیاپین
- کُنہٕ وِزٕ چھُ دردکُش دواہ بریوفن Ibuprofen ۔ چرس THC ٹیسٹ مثبت ہاوان۔

لہذا اچھُ یمن کتھن ہُند خیال تھوٗن ضروری۔ پیشابس معاینہٕ کرنہٕ وِزِ چھُ پیٚوان مریضہٕ سٕنز رضا مندی ہینٛز، مگر کُنہٕ وِزِ چھُ شخصٕ سٕنز مرضی نا مرضی بالائے طاق تھٲوِتھ جانچ کرُن پیٚوان۔ مثلاً مندرجہ ذیل حالاتن منز:۔

۱۔ جمأژن اندر یمن منز اکھ أکی سُند اثر حأوی سپدان آسہِ مثلاً طلبأ و طالباتن، کھِلاڈیٚن منز، یا قیدی ین منز بیترٕ۔
۲۔ یم نوکری خأطرٕ درخواست دِوان چھِ خاص کرِتھ ٹرک ڈرائیونگ یا جہازرأنی یا پائلٹ بننٕ موکھ۔
۳۔ یم ٹریفک حأدثن، لڑایہ جھگڑن، یا کأم کار کرنٕ وِزِ وأرِکی داتن منز مُلوث گژھن۔
۴۔ یم اقدامِ خودکُشی تُلن۔
۵۔ یم قانونس پنجن تل لگن تہٕ عدالت دِیہِ حُکم تمن کیمیأئی جانچ کرنُک۔
۶۔ یم ترکِ منشیات کرنس خأطرٕ آمادٕ آسن تہٕ اتھ عملہِ دوران پییہِ طِبی معاملاتو موکھ وقتن فوقتن معاینٕ کرُن۔
۷۔ یم مألِس ماجہِ ہُند بھروسٕ آسن زِیُن یژھان تہٕ پنُن پان تھون آیہ تن گُنہٕ تہٕ وِزِہِ معاینٕ خأطرٕ۔
۸۔ یم ملٹری یا پولیس محکمس منز بھرتی گژھن۔
۹۔ گُنہِ تہٕ قانونی چارہ جوئی موکھ۔ تہٕ
۱۰۔ کینژن بیمہٕ پالسی ین ہُند دعوا کرنٕ وِزِہِ۔ بیترِ

☆☆☆

حصہ دوئیم

کینژن عام منشیاتن ہُند تفصیلی جائزٕ

تموکھ

تأریخی پس منظر

تمأکچ تاریخ چھےٚ لگ بھگ شیہ ساس وری پرأنی ۔ زانن وألی چھ ونان زِ اَمِچ ذکر چھےٚ اتھروا ویدن اندر تہِ آمژ کرنہٕ ۔ تمہ وقتہٕ اوس کھٕین چینس منز امیوک استعمال سپدان ۔ زٕ ساس وری قبل مسیح تأریخ چھیہ یمہ کتھِ ہُند اشارٕ دِوان زِ امریکہ ہس منز آسی لُوکھ تموکھ استعمال کران ۔ ۱۴۹۲ ء منز ییلہ کولمبسن امریکہ ہس پیٚٹھ کھورتر وۄتس آو زبردست استقبال کرنہٕ ۔ لُوکو انِہ پنٕنہ پنٕنہ ڈالہِ برونٹھ کُن تہ تمن منز اوس تمأکی پن تہِ ۔ کولمبسن سندین سیٹھی بوجن آو یہِ سکھ پسند ۔ تموکھ چۄن واتہٕ نوٕ یمو اسپین ییتہٕ پیٹھٕ یہِ سأرسے یورپس منز پھہلیوٗ ۔ گوڈنی آو تموکھ میکسیکو تہ لاطینی امریکہ کسِ پیرو علاقس اندر ووپداونہٕ ۔ میکسیکو ہس منز چھیہ اکھ جاے یتھ ناو چھُ ٹوباگو ۔ قیاس چھُ یوان کرنہٕ زِ تمأکس پیوٚ امے جایہ ہُند ناو ۔ ٹوباگو پیٹھٕ بنیو ٹوباکو تہ زبأنی پھیوٚر لگان لگان بنیو یہِ تمباکو تہ چھیکرس تموکھ ۔ امیُک تجارت بڑیوو تہ زیادٕ کھوتہ زیادٕ آو ووپداونہٕ ۔ حد چھیہ یہِ زِ تموکھ آو پونسہٕ بدلہٕ تہِ استعمال کرنہٕ ۔

امہ کہ ضربہ حسابہ ہیوتکھ باقےٚ اشیا ہن ہُند خرید و فروخت کرُن ۔ پرتگألی ڈاکٹر وآزموٗ تمأکی دٕہ فرانس چہ مہارانہِ ہندِس نچوس پیٹھ ۔ تس اوس یژ کالکی وچاپہ کلہ

دأدٕ وندہٕ مژر تلمُت ۔ تِمن گو کأزٕ بٹُن کان سیٹھ دتہ کلہٕ دود گوٹھیک ۔ امہِ پتہ سپُز تمأ کِس سیٹھاہ مشہوری تہ لوٗ کھ گییہ چیوان ۔ پنداہ شتھ تہ ستتھ (۱۵۷۰) عیسوی لأ ے ڈاکٹر وبیا کھ گیٚل ۔ دوٚپُکھ زہِ تماکہِ ہیتِ چھ جنسی رغبتھ تہ قوت بڈان ۔ پتہٕ یوت وُنُن زہِ تأرٕ ے لَج نہ یہ کپأرِ پھہلیوٚ شہروگام ، تمام طبقہِ فکرن تہ زأ ژن اندر ۔ ۱۵۶۵ عیسوی منز ژاو یہ نشہٕ برطانیہ ہس منز ، یہ دپِہ زہِ تہِ نستہِ کِنہِ ۔ سدأہمہِ صدی ہندِ س گوڈنکس دہلس منز کوٚر رواریاہو حکیمو تہ ڈاکٹرو اتھ لعنہٕ طعنہٕ تہ تمأ کِس خلاف گوٗنڈُ کھ ہوٗل ۔ اماپوٚز ۱۶۱۲ تا ۱۶۱۳ عیسوی کوٚرُ کھ تموکھ ورجینیا ہس منز بطورِ ضرب استعمال تہ امیوٚک کاروبار بطورِ کرنسی رود اردأہمہِ صدی تام بدستور جأری ۔ ۱۷۲۰ عیسوی برونہہ کُن آو تموکھ گلاسگو بندرگاہ کِنہِ امریکہ ہس اندر درآمد کرنہٕ ۔

ترکی تہ روس کیو مفکرو کریو وجتن زہِ تموکھ گوٚ ژھ نہ تہندیٚن مُلکن منز وأرد سپدُن ۔ مگر پوٚشی نہ کینہہ ۔ شُرأہمہِ صدی منز پھہلیو ونشہٕ یمن دون مُلکن منز شدومدہٕ سان ۔ ترکی منز أس سلطنتِ عثمانیہ یمو تموکھ چینس پیٹھ پابندی لگأو ۔ حالانکہ سُلطان مُراد چہارم ہندِس وقتس منز اوس تموکھ چینہٕ والیٚن سر قلم یوان کرنہٕ ، مگر تہِ کرِتھ تہِ پھہلیو امیوٚک تجارت عربن منز ۔ تمہِ پتہٕ آو سلطان ابراہیم زہِ مجنون ۔ تٔمۍ تُج پابندی تہ وُچھان وُچھان سپُد تموکھ عرب مُلکن منز تہِ عام ۔

۱۴۹۸ عیسوی منز آو واسکوڈی گاما ہندوستان ۔ تٔمۍ تروٚ گو دنیک کھور گواہس

منز۔ تِمی اوٗن پرتگالہ پیٹھ تموکھ تہٕ پانس سیٖتی ۔ حالانکہ یتہِ اُسی تمأ کُ کلی برونٹھے موجود مگر پرتموکھ واٲتی تھےٚ سبز گھر تمأ کِس اہمیت کم تہ وُچھان وچھان پھہلیو وو پرتموکھ سأرسے ہندوستانس منز۔ ۱۵۹۹ عیسوی منز نیو پرتگالی تاجرو تمأ کی بیول چین۔ اتہ تہِ آونیہ وو پداونہٕ۔ اتہِ پھہلیو و یہٕ نشہٕ زنتہ ون نار۔ پُرتگالیو نیہ یہ ڈالی آگرہ ہس منز جہاں پناہ اکبر بادشاہس برونٹھ کُن ۔ دربأری حکیمو دیُت تمن مشورہٕ زہِ یودوَے تمأ کی دُہ آبہٕ منزی گزأرتھ میٖوہِ نلچہٕ سیٖتی چینہٕ یہِ تیلہِ ہیکن امکی مُضر اثرات دوٗر گژھتھ ۔ تمو دِژ گیلاہ دأرِتھ تہ وُچھان وُچھان گییہ ہندوستانس اندر جیر عام۔ اماپوٚز اکبر بادشاہٕ سندی فرزند شہنشاہ جہانگیر اوس تمأ کِس خلاف ۔ تمی لگأو اتھ پیٹھ پابندی تہ درآمد گاہِتس تمأ کِس پیٹھ لگووُن سیٹھاہ زیادہٕ ٹیکس ۔ (تتہ پیٹھے سپُد لگان لگاونک رواج دُنیاہ کیٚن باقی مُلکن منز تہِ جأری)۔

یوتاہ زیادہٕ تمأ کِس لعنہ طعنہٕ کرنہٕ آو یا لگان لگاونہٕ آو تیوتاہ زیادہٕ سپُد امیُک ناجائیز استعمال عام۔ گوڈنکس جنگِ عظیمس منز اُس سِپاہن سیٹھاہ قدرتہ ٹاٹھِ نیار۔ چونکہ سگریٹ پراژن تل تھوٗن اوس سپاہن تہ فوجی افسرن ہُند اسٹائیل ، عام لوٗکو ہیوت تمن نقل کرُن ۔ وچھان وچھان پھہلیو و یہ فیشن سألم دنیاہس اندر۔ البتہ دویمہِ عالمی جنگِ عظیمہٕ پتہ ہیوٚتُن تماکیک اول وانگن نوٗن نیرُن ۔ ڈاکٹرو تہ سائینس دانو کڈی امکی مُضر صحت اثرات تجربن ہنزہِ بنیاز پیٹھ بدہِ۔ ۱۹۶۵ عیسوی منز آیہ اتھ خلاف مہم چلاونہٕ تہ سگریٹ ڈبیٚن پیٹھ آیہ وارننگ لیکھنہٕ ۔ تمأ کِس خلاف تشہیر تہ پروپاگنڈا ہن کرِ وارِیاہ پرٕ ہتی لیکھ ہتی لوٗکھ باخبر۔ بےشمار نشہ بازو

ترووتموکھ چیون ۔مگر پزٕ رچھُ یہ زِہ وار یہٕن ترقی پزیر مُلکن منز چھُ یہ عادت وُنہٕ تہٕ واش کڈِتھ خاص کرِتھ سماجہٕ کِس جاہٕل تہ ان پڑھ طبقس منز۔ عالمی سوٗتھرِس پیٹھ کیاز ہِ پھہلیو وتموکھ یوٗت ولی ولی۔ تتھ چھِ کینہہ وٕتھی پوٗٹھی اسباب:

۱۔ مختلف قسمکی سگریٹ آیہ بناونہٕ ، یمن سیٹھاہ اشتہار میوٗل ، تہ اِتھ گٔژ بڈیوو تذبذب تہ تجسس لوکٹین کیو بڈین منز۔

۲۔ وار یاہ سگریٹ فیکٹری آیہ وجودس منز تہ سیٹھاہ زیادہ سگریٹ آیہ تھُرنہٕ۔

۳۔ ماچس تہ لائٹر آیہ ایجاد کرنہٕ یموٗ سی سگریٹ چیون صحل بنیوو۔

۴۔ ٹرانسپورٹ تہ باقٕے آمد ورفتکی وصیلہٕ گییہ عام ، تہ اِتھ گٔژ پھہلیو وسگریٹ کم وقتسٕے منز دنیاہ کین کونن کونن اندر۔

۵۔ ذرائعِ ابلاغ مثلن اخبار ، ٹی وی ، ریڈیو ، انٹرنیٹ رُودِ ہمیشہٕ ہر دِنس پیٹھ تہ مختلف نشہٕ پھہلے یہ پرِیتھ کُنہ جایہ۔

یمو علاوٕہ چھ بییہ کینہہ اسباب مثلاً ؛ اکھ ہتھ پیٹھی ملک چھ وُنی کیس تموکھ وو پداوان ۔یمو منزہ چھ لگ بھگ شیتھ ۸۰ فیصد ترقی پذیر تہ وُہ ۲۰ فیصد ترقی یافتہ مُلکن اندر ۔۲۰۰۴ عیسوی منز آیہ لگ بھگ ساڑھ پانژہ ٹن تموکھ وو پداونہٕ یمو منزٕ الہ پلہ ۳۹ فیصد چین تہ ۱۰٫۵ فیصد ہندوستان تیار اٗسی کران ۔ خوشی ہنز کتھ چھیہ یہ زِہ تمیو ترٕہو ۳۰ وریو پیٹھٕ چھ ترقی یافتہ ملکن منز تموکھ کم سپدان روزان اما پوز ترقی پذیر ملکن آو کم چس دٕن اَتھِ تہ تمو بڈٲ وٕپنٕ پٲ داوار کھُلہٕ پٲٹھی ۔تجارتی ترقی پراونہٕ سیٖتی چھُ چین وُنی کیس سرٕس ، تمٲ کی پٲ داوارس منز تہ تہ سگریٹ چینس منز تہٕ ۔وُنی کیس چھ

ہندوستان شیٖ ٦ مِس نمبرس پیٹھ۔ شیتھ ٨٠ فیصد تموکھ یُس ہندوستان پیٹھ نیبر گرٛھان چھ سہٕ چھُ خام آسان۔ تتھ چھ برطانیہ تہٕ امریکہ ہس اندر بجہ بجہ کمپنی صاف کران، رنگتھ تہٕ دوٗلت کرِتھ واپس ہندوستان سوزان۔ ییتہٕ چھ پنژاہ فیصد مرد تہٕ نو فیصد زنانہ تموکھ چیوان۔ جنوبی ہندوستانس منز چھ لوٗکھ خاص کرِتھ زنانہ پان تہٕ تموکھ اِکہ وٹہٕ ژاپان۔ تأجب چھُ زہ، کیرالہ ہس منز چھ تألیم آسنہٕ باوجود تہٕ بے شمار لوٗکھ تمأکس لأری۔ سگریٹ چینہٕ وألی چھ زیاستر ترہو پیٹھ کُن تأجی وری وأنسہ، ہندی۔ الہ پلہٕ شیٖٹھ ساس بچہٕ چھ ہندوستانس منز پرٛتھ وریہ سگریٹ نٔشس اندرولنہٕ یوان۔

جنوب ایشیا کیٚن ملکن اندرٕ کس سگریٹ استعمال کرنس منز چھ وُنی کیس پاکستان سٔرس۔ تمأکی نشہٕ تراونس منز چھ امیرتہٕ ترقی یافتہٕ ممالک سرِ فہرست۔ (٣٠ فیصد)۔ ہندوستانس منز چھ راہ پانژھ (۵) تہٕ چینس اندر چھ راہ زٕہ (٢) فیصد تموکھ تراونس منز کامیاب سپدان۔ تموکھ چھ پرٛتھ وریہ الہ پلہٕ ساڈھ ستھ مِلین زوٗ ملک الموتس حوالہٕ کران۔ یموٗ منزٕ چھ لگ بھگ ڈوڈ مِلین چینی آسان۔

تمأکی نشہٕ کرنکی طریقہٕ

تموکھ چھُ زیاستر دُہ چہِ ہیٚژ منز چینہٕ یوان۔ سگریٹ چھ فیکٹری ین اندر بناونہٕ یوان البتہٕ بیڈی یا کریتک بناوٕنی چھ ہندوستانس منز یہ دپِہ زہ تہٕ اکھ گھریلو صنعت بنیأمژ۔ یم تریشوے صورژ چھ رلِتھ میلِتھ پنژ شیتھ ٨۵ فیصد، تہٕ باقے صورژ چھ سِگار، چلم، حُقہ، بجیر، چیروٹ بیترِ۔ سگریٹ چھِ فلٹر دار یا فلٹر ورأے، اُڈی چھ

گوٗبٕ تہٕ اُڈی لوٗتی ، اُڈی چھ بوٕے دار تہٕ اُڈی بٕ یہ ورأے۔ سگریٹک گوبٕیر یا لوٗژر چھُ تتھ اندر کیمیأیی مواد ٹار تہٕ نکوٹینہٕ کس مقدارس پیٹھ منحصر۔ چھٹا چھ چروٹ ہیو مگر ملاوٹھ دار۔ آندھرا پردیش تہٕ آس پاس ریاستن منز چھ لوٗکھ خصوصاً زنانہٕ چھٹا پیٹک برونہہ استعمال کران ، یعنی دَزوٗن اند چھہِ اُسس اندر کُن تھاأتھ کش نِوان ۔ گوا ریاستس اندر چھ لوٗکھ تمأکی پنہٕ وتھر بییہ کُنہٕ پنہٕ وتھرس منز ولان تہٕ تُج دِتھ کش کڈان۔ اتھ چھہِ دھومتی ونان۔ حُقہٕ ، ججیر تہٕ شی شہٕ چھ شمألی ہندوستان کین ریاستن اندر استعمال یوان کرنہٕ۔

ہوٗکھ تموکھ چھُ ژاپنہٕ یوان مثلاً زردہٕ دانہٕ، کمان زردہٕ ، پان مسالہٕ بیترِ۔ کھینی منز چھ تموکھ تہٕ چوٗنٕ اُڈرن آسان۔ یہ چھ سیٹھہ منز اتھس نیٹھہٕ سیتی اُڈرنہٕ یوان تہٕ معجون بنأوِتھ وٕٹھن اندٕ رٕی پراژٕ منز تھونہٕ یوان ۔ یمو علاوہ چھُ تموکھ دند صاف کرنٕکِس معجونس منز تہِ استعمال سپدان ۔امہٕ قسمکی معجون چھ جایہ جایہ دستیاب ، مثلاً مِشری گُل ، باجار، دنت منجن بیترِ ۔ شی شہٕ چھُ ججیر ہِندی پأٹھی مگر واریاہ زیوٗٹھ نلچہٕ کرِتھ۔ یہ چھُ دراصل عرب مُلکو پیٹھہٕ آمُت تہٕ حال حالے کوٗرُکھ یمیتہٕ ریستورانن منز متعارف۔

تمأکس اندر کیمیا

تمأکی دُہس اندر چھ لگ بھگ ژورساس ۴۰۰۰ قسمکی کیمیأیی مواد موجود آسان۔ یمو منزٕ کینہہ مُضرِ صحت تہٕ زہریلہٕ کیمیا چھ نوم:۔

نکوٹین ، اناتی بین ، ابابہ سین ، کولاسٹرول ، الکوہول ، فینول ، تیز آب ۔ آمینو

اسیڈ، زہریلہٕ معدنیات مثلن مرکری، زِسُد، سیسہٕ، ناگ ، کاڈمیّم، کرومیّم بیترِ۔
بأدی صورژ منز چھ کینہہ زہریلہٕ گیس مثلن کاربن موناک سایڈ، نایٹروجن اوکسایڈ،
ہایڈروجن، ایانایڈ بیترِ۔

سگریٹ چینہ پتہ کینژن ژہنہٕ اندر چھُ یہ شوٗشہٕ پیٹھ خونس اندر پھہلان۔
ستن ۷ سیکنڈن منز چھُ یہ دماغس تام واتان تہ وُہن ۲۰ سیکنڈن تامے چھُ یہ کھور
نیٹھس تام ژھٹھ کڈان۔ نِکوٹین چھُ لعابِ دٔہنس منز ،شیرِ مادرس منز تہ گوبہِ کھور
زنانہِ ہندہِ خونہٕ ذریہ تہندِس بچس تام تہِ وأتتھ ہیکان ۔پتولاکن چھُ نِکوٹین کینژو
مرحلومنزٕ گنڈ رِتھ ژتھرس سیتی جِسمہٕ منزٕ نیبر نیران۔

نِکوٹین کیمیاہس چھُ سیٹھاہ زیادٕہ نشہٕ۔ یہ چھُ ہو بہو اسیٹائیل قولین)
Acetyle Choline (ہیو،یُس انسأنی جسمس اندر باقٕے ہارمونن ہندی پأٹھی
دورٕہ دورٕہ کران چھُ۔ لہذا یوٗت یوٗت یہ ہارمون گرشان چھُ تتھ جایہ تتھ عضووس یا
تتھ نِظامس پیٹھ چھ نِکوٹین پنُن اثر تراوان۔خاص کرِتھ اعصأبی نِظامس منز یم
لزت آمیز مرکز چھِ تمن چھُ یہ پننہِ موچھِ منز رٹان۔یہوے چھُ وجہ امہِ کہِ عادت ساز
خصلژ ہُند۔

اکھ عام سگریٹ چینہٕ وول چھُ ۲۰۰ نکوٹین کش (Hits) پرٛیتھ دوہ جِسمس
اندر واتناوان ۔امہ حسابہٕ لگ بھگ ستتھ ساس کش اکس وریس ۔ہرگاہ اکس
سگریٹس دَہ کش نیرن، وُہ ۲۰ سگریٹ فی دوہ مطلب گو ۲۰۰ کش(Hits)۔
یہ مقدار چھےٚ سکھ کڈر نشہٕ گنزرنہٕ یوان۔

تمأکہ چھوو

یہ چھ تمأکہ نشچ سو بدترین حالتھ

- ییلہِ نشہٕ بازی دوہ اکہِ ڈبہِ علاوہٕ سگریٹ چیٚوان آسہٕ۔
- ییلہِ ہندرہِ وتھ وٗنوی سگریٹُک حاجتھ پیٚیس۔
- ییلہِ رأژ پہرن ہُشارہٕ گژھان آسہ فقط سگریٹ چینہٕ موکھہٕ۔
- ییلہِ راون دوِدمِ کرنہٕ خأطرہٕ سگریٹُک حاجتھ پیٚوان آسیٚس۔
- ییلہِ علیل بیمار آسنہٕ باوجود تہِ سگریٹن دٔہ ٹلہِ۔

کشیر، جنتِ بےنظیر تہ ججیر

پنژاہ شیٹھ وری برونٹھ اُس ججیر کشیرِ منز عام۔ سہٕ چھُنہ کانہہ گھرہٕ یتہِ نہ کتریوِ ججیر آسہ ہا۔ یتھ گھرس اندر ترامۍ ججیر آسہ ہا تم اُسی خوجہ ماننہٕ یوان۔ ججیر اُس پرٛژھین برونٹھ کُن یوان ننہ تہٕ یہ اوس تس یزتھ۔ یہِ اُس دیوان خانن، ژاٹہ حالن، کارخانن تہ نأودِوانن ہنز زینت آسان۔ پرٛیتھ کُنہِ جایہ اُسی دٔہی لمبکھ آسان۔ اکس اوس نلچہ اُسہٕ منزٕ وُنہٕ نیرنۍ زہِ بیاکھ اوس تھف دِوان تہ تمے نلچہ ہٕتیٖ اُسی ساری دُہس لمان۔ شانشہٕ دأدی، تم، ہٹہ دأدی، سِلہ، کینسر تہ چھاتہِ ہندی آنتھٕ رژھی بیہ پرٛژھ تہ بیہ وایہ دأدی اُسی عام۔ اچھن ہُند گاش اوس آسان سُلے سور یوٗمت تہ کوٗتھین ہُند جوش ژھو کیوٗمت۔ دندٕ اُسی اکہِ اکہِ پانۍ پتھر پیٚوان تتھے کنۍ یتھ کنۍ پھیرن لونچہ دزی دزی پیٚوان آسہٕ۔ چونکہ علاج اوس نایاب تہ واریہن دادین اوس نہ دواہ، وید ڈاکٹر تہ حکیم اُسی ٹوریمن منز روزنک مشورہٕ دِوان۔ سہٕ تہِ اوس فقط

تمن نصیبہٕ یِم سرمایہ دار آسہ ہن ۔ تیوت کرِتھ تہٕ اُسی بے شمار لُوکھ مران ۔ یہ اوس سو چھ تمأ کی نشگ ۔ امہ پزٕرچ گوأہی چھ دِوان سأنی تاریخ دان ، سأنی افسانہٕ نگار تہ باقٕے قلمکار یِم پنہٕ نین فن پارن منز پتھ کاٗلکی منظر نامہٕ لیکھان اُسی ۔

موخصر............پُوی درپُوی پُشروہ اسہ ناحقہٕ پٔنن پان ملک الموتس ۔

- اکھ وکھ اوس ییلہ سانین آباواجدادن زبردستی بیہ گارہٕ اُسی نِوان ۔ کینہہ اُسی واپس یِوان مگر اکثر اُسی بالہٕ تینتالین ہندی بُزی گژھان ، فاقہٕ پھرہٕ مران یا شینہٕ طوفانن پان چھپہٕ دِوان ۔
- تمہٕ پتہ آو سہُ دور ییلہ اسہ وبأیی بیماریو عم کوٗر ۔
- تمہٕ پتہ گییہ ساسہٕ بدٕی از جان تماکہٕ دُہی سیتی ۔
- سہُ دور تہٕ آو ییلہ سأنی ساسہ بدٕی نوجوان گولین تہ بارُودن ہندی شکار سپدی ۔
- تہ بدقسمتی چھیہ اسہٕ پتٕے لاران ییلہ سأنی یہٕ نوپُوی نوٕین نوٕین منشیاتن پان پُشر اُدِتھ گئے ۔ ہرگاہ نہ وُنی کیس کانہہ روک تھام سپُد تیلہٕ چھُ خودہٕ حأفظ ۔

سگریٹ چھُ برم برم چوک (یہ چھُ باقٕے منشیاتن گُن وتھ ڈالان)

سگریٹ یا تموکھ چھُ سہُ وُتھ دروازہٕ یُس باقٕے منشیاتن آسأنی سان دعوت دِوان چھُ ۔ لہٰذا اگر یہوے دروازہٕ لتھ دِتھ بند کرُن یُتھ زن باقٕے مہلک کیمیا ہن ہُنز وتھ بند گژھِ ۔ ہنا وُچھو زہٕ تمأ کی نشہٕ کِمس کِمس چھُ زاگہٕ روزان ......

۱۔ اڈواٹھ زرلڑکن زیادٕہ پہن تہ لڑکیٚن کمے پہن ، یمن آزاد سوچ چھ غاألب گژھان تہ چینہٕ والیٚن یارن دوستن سیتٕی مان مان کران چھ۔ یہ دپٕی زہِ تہِ بأروالیٚن سیتٕی تھکھ دِوان۔

۲۔ وراثتھ تہ صحبت۔ یمن نذدیکی رشتہٕ دار نشہٕ کران آسن تمن چھُ ڈٕلی ڈٕلی اچھ ژاپھ اژان۔

۳۔ نفسیات،۔ کینہہ شخصیات قسم مثلن ٹاس پٹاسی ، بیہ مند چھ ، ڈانواڈول بیہ گنڈ شخصیت ، وُتاولہ تہ ھُش مُش ، تمدن گُش ،انا پسند،افسردٕہ ذہن،تناو برژ تہ بعداز صدمہٕ زندگی ہندی مألک ۔یا تمن شخژن یمن زیادٕہ پہن تذبذب تہ تجسس روزان آسہِ۔

۴۔ یمن گھرن یِرٕہ وِنی ناوآسہِ گُمژ یا یم بیون بیون روزان آسن، تمن منز چھنہٕ زِٹھیٚن ہنز نظر گُذر روزان تہ اڈواٹھ زر نوجوان یا بچہٕ چھِ ڈٕلی ڈٕلی سگریٹ چینٕکی عأدی گژھان۔

۵۔ یمن یار دوس، ہم کار یا ہم جماعت سگریٹ چیٚوان آسن۔

۶۔ کینہہ بچہ تہ اڈواٹھ زر نوجوان چھ نامأور فلمی سِتارن، کھِلاڈین، ناچ نغمہٕ ہاون والیٚن یا باقٕے مشہور رکردارن ہُند نقل کران ہرگاہ تم کانہہ نشہٕ آسن کران۔

۷۔ میڈیا تہ باقٕے ذرایع ابلاغن پیٹھ سگریٹن ہُند پروپاگنڈا چھ نافہم بچن پیٹھ ڈُلی ڈٕلی منفی اثر تراوان۔

۸۔ معاشرس اندر چھُ پتھ کھورِ پے مٔتیٚن تہٕ کم تعلیم یافتہٕ لوٗکن اندر تموٗکھ چینٛگ رجحان ڈٲلۍ ڈٲلۍ پیٚوان۔

۹۔ تمن شخژن یمن خودی ، خود اعتمأدی، عزّتِ نفس تہٕ بُردبأری کم آسہِ تم چھِ ڈٲلۍ ڈٲلۍ نشہٕ کھایہِ اندر لاینہٕ یِوان۔

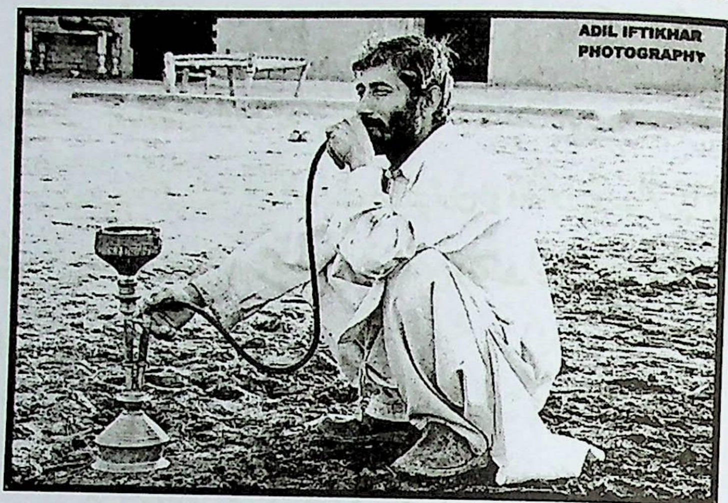
۱۰۔ سگریٹ عادت پھہلاونس منز چھُ یمہِ حقیقژ ہُندتہِ سیٹھاہ زیادٕہ عمل دخل زٕہ سانہِ ریاسژ منز چھ یہ شہر و گام ، گلی کوچن ، اتھ ریڈٕن ، فُٹ پاتھن ، دوکانن تہٕ ریستورانن منز تنہِ وانہٕ دستیاب۔ تہٕ

۱۱۔ بدقسمتی چھ یہِ زِ اکثر لوٗکھ چھِنہٕ وُنہِ سگریٹس یا تمأکس نشہٕ گنزران۔ اتھ برعکس چھُ پزٕ ری زِ تموکھے چھُ منشیاتن ہِندِس فہرستس منز سٕرس۔

اکھ وکھ اوس زِ امیک ضرب اوس تجارت کہِ غرضہٕ استعمال یِوان کرنہٕ۔ جہازران وٲتۍ مسالہٕ جات تہٕ باقٕے اشیاہن ہُند تجارت کرنہ کہِ غرضہ ہندوستان۔ مگر ۱۶۰۴ء منز آو بہ بانگِ دُہل اعلان کرنہ زِ یہِ دُہ چھ مُضر خصوصاً اَچھن، نستہٕ، دماغ تہٕ شُوشہ خأطرہ۔ حد چھیہ یہ زِ ۱۶۳۳ء منز آو ترکی اندر تموکھ چینہ والین موتک سزادِنہ۔ اما پوز ۱۸۰۰ء منز آو یہِ امریکہ پوت پھیرِتھ تہٕ سِگار چیون بنیو واکھ عام فیشن ۔رولنگ مشینہ آیہ ایجاد کرنہ یمو ڈُسی نوی نوی سگریٹ بناونہٕ آے تہٕ پُرکشش بناونہ موکھ کور ہکھ چمکدار تہٕ رنگہ رنگہ وولِت ۔۱۶۰۰ ء منز یورپس اندر اَیِ اتھ تیژاہ اہمیت زِ تموکھ آو سونہ تہٕ کرنسی بدلہ تہِ استعمال کرنہ ۔۱۷۶۰ء منز آیہ نیو یارکس

اندر تجارت تہ کہ غرضہ بجہ بجہ کمپنی کھولنہ یمہ تمأ کس ئو ہیٔت دِتھ سگریٹ، سِگارتہ ناس تُھرنہٕ لگی۔ امہ ڈٔسی آو امریکہ ہس سیٹھاہ زیادٕہ زرِ مبادلہٕ۔ وچھان وچھان پھہلیو و امیوک رجحان یورپہ کین باقےٕ ملکن اندرتہِ، ایشیا ہس اندر، افریقہ کین ملکن غرض تمام جاین ووت یہ فیشن۔ امریکہ ہس منز سپُد پہلین تہ گُری رأچھین (cowboys) منز عام۔ دویمس عالمی جنگس دوران بڑیہ سگریٹن ہنز منگ تہ برطانیہ ہچ مارلبرو کمپنی تُل امیوک فائیدہ تہ تمو کھوج نیو یارکس اندر فیکٹری۔ تمہ پتہ بنأوی تمو بیون بیون قسمکی سگریٹ، لوت، گوب، فلٹر دار، بوے دار، رنگدار، زنانن خأطرہ الگ، مردن خأطرہ الگ تہ اِتھ گٔز بڑے یہ یہ تجارت کھر بہ بدین ڈالرن تام۔ مگر ۱۹۵۰ ء پیٹھٕ ازتام آیہ میڈیکل تجربن ہنزٕ بنیأد پیٹھ بسیار ثبوت برونٹھ گُن زِ سگریٹ چینہ والین مردن کیو زنانن چھ شوش نأڑیوک سرطان زیادہ گرھان۔ ۱۹۵۲ ء منز آو زنانن ٹھاک کرنہٕ۔ کمپنی والیو ہیٔو وولورِ پیٹھی سوٗرف تارنہ خأطرہ فلٹر دار، زہدی دارتہ بلا ٹار سگریٹ بناوٕنچ لالچ دِنی۔ مگر ۱۹۶۴ ء پیٹھٕ آو امہ کین مُضر اثراتن پیٹھ غور کرنہ تہ ٹیلی وژن، ریڈیو، اخبارن تہ باقےٕ ذرائع ابلاغن پیٹھ تمأ کس فروغ دِنہٕ موکھٕ اشتہارن پیٹھ آو ٹھاک لگاونہٕ۔ ۱۹۸۰ ء منز آیہ واریاہن سگریٹ کمپنی ین خلاف قانونی کاروأیی کرنہٕ۔ تہ پبلک جاین، بسن، ریلن، جہازن، دفترن، اجتماہن تہ باقےٕ جاین پیٹھ آو سگریٹ چیون ممنوع قرار دنہ یتیتھ نہ چینہ وألی تہ موجود چھ آسان۔ اکھ وکھاوس سُتہِ ییلہ ہندوستانس منز اکھ اکس ماے محبت تہ

عزت احترام ہاونہ خاطرٕہ سگریٹھ یا جیر پلہ ناوان أسی ،مگروں چھ تس حقارت چیو نظرِ وُ چھان ۔ امریکہ ہس اندر اوس تموکھ زیاستر افریقہ پیٹھٕ آمتین کام گارن ، غولامن تہ سزایافتہ مجرمن پیٹھ آزماونہٕ یوان ۔یتھ زن تمن زیادٕہ کھو تہ زیادٕہ کأم ہینہٕ ییہ ہا۔وُنی کیس چھ تماکِ کاشت دنیاہ کین باقےٕ ملکن علاوہ ہندوستانس منز تہ کرنہ یوان ۔ دنیاہس منز چھ پریتھ وریہ ستھ بِلین کلو تموکھ وو پداونہٕ یوان ۔ ہندوستانس منز چھ لگ بھگ پانژھ لچھ ہیکٹیر زمینس پیٹھ اِمچ کاشت سپدان ۔تماکہ سیتِ ووتلییہ بے شمار دأدی تہ آنتہٕ رژھی زوٗ گییہ ہا یہ تہ ضایہ۔مگر تہِ زأنتھ تہِ چھُ نہٕ لوٗکن بیم روزان۔



تماکلکی ناکارہٕ تہٕ مُضر اثرات

اتھپیٹھ پییم ضِمناً اکھ کتھ یاد۔

سنہٕ ۲۰۱۸ عیسوی ہُک ھردہٕ کال اوس ، زہِ میون اکھ دوس گو اچانک مُرِتھ۔ وأنس أسس چھرا پنژتاجی تہٕ دپان ڈیوٹی دورانے پیوس دِلُک دورہٕ ڈاکٹرو کرے یہِ سیٹھاہ کوشش مگر سہُ بچوٕ نہ کینْہہ۔ بہر حال بہِ تہِ گوس تعزیتس تہِند گھرہٕ۔ یتھ کمرس منز أسی بیہناوِ کھ تتہ أسی بیہِ تہِ ژٕہ ترہٕ نفر۔ سارنی أس ووداسی ہنز ژھوپہٕ ، مگر کینژہِ کالٕی ووتھ اکھ نفراہ ہمدردی ہاونہِ...... 'دپان ہسا فاروق صاب اوس سگریٹھ سیٹھاہ زیادہٕ چیوان' ، بیا کھاووتھ امس واتھ دِنہٕ

'اِتھ گئی اوس تندرست۔ بڈین بڈین پہلوانن دیہِ ہا ہوکُن دأرِتھ ، مگر لوکچہ وأنسہِ منزٕ پیوس بچارس دِلُک دورہٕ تہٕ أخر پیونا فہم تہ موصوم شُریٖن واوٕ'......گوڈہٕ نِکی نفرن ہیوٚ زیادَے پہن ہمدردی ہاوٕنی۔

'ہرگاہ تُمۍ آسہ ہا تہٕ سوٗنچمت تیلہ رٕگندہِ ہنہٕ پن نہٕ زندگی اِتھ گنٛز۔ دپان سگریٹھ ڈبہ جوراہ تارہٕ اوس دوہس وُڈاوان'......

امہِ پتہٕ وُتھی کینہہ معزز نفر رائے دِنہِ تہٕ زن نیو وکھ گوڈنیوک نفر یہ ڈپٕی زہٕ تہٕ کھیٚتھے۔ 'ہے کیاہ حض چھوتوہۍ ونان۔ تس اوس ووتمت تہٕ اَسی چھِ ٹلی سگریٹن راہ کھالان۔ سُوے یوت اوسا چھیوان؟'

بیا کھاووتھ واٹھ دِنہِ۔

'ہے باخوداہ میہ ہساوُچھی بڈی بڈی ڈاکٹرتہٕ چھیوان۔ بیین کران ٹگی طبابتھ...... یمس ووتمت آسہ سہٕ کھُنٛزتن کھون وٹھ کھوڈ۔ ملک الموتس نشہٕ گس بچاویس۔ موت چھُ بہرحال اُٹل'۔

امہِ پتہٕ ووتھ اکھ مولوی صأباہ تہٕ بیوٹھ قرآنکی آیہ تہٕ حدیث شریف بوزناونہٕ۔ تُمۍ کوٚر یی ثابت زہِ فاروق صأب موُدپنہٕ قضاتہٕ سگریٹس چھنہٕ اتھ منز کانہہ رول۔ گوڈنیوک نفر گوامہِ پتہٕ کوٗل تہٕ کانٛسہِ سیتۍ ہیوک نہ نظر تہٕ رٕلأوِتھ۔ میہ تہٕ ہیٚژ پننہٕ زیوٚہ ژُمٹھ ۔) کتھ موکلیہ۔ مگر پز چھُ یی زہِ دود دگ، موت زندگی، تاف شُہل غرض پریٚتھ کانہہ چیز چھُ اللہ تعالا ہس مٹہِ۔ رنگہٕ رنگہٕ پوشہِ تھرٕ ین تخلیق کرن وول چھُ سُوی، مگر ہرگاہ اَسی موٗلن تیز آب چھکو پوش رٕکتھ گنٛز پھولن؟ لہذا، کارن چھُ سانہِ مٹہِ رٕتکیا زہِ تُمۍ دیوٗت اسہِ سوچنہٕ تہٕ کرنہ کراونہٕ خأطرہٕ دماغ۔ اتھ چھنہ کانہہ شکھ زہِ دِلگ دورہٕ ہیکہ ہاِ کانٛسہِ تہٕ پیتھ، مگر ہناگریو غور۔

سائنس چھہٕ بُنیاۓ زپیٹھ آوسرہٕ کھرہٕ کرنہٕ زہِ............

- تموکھ چینہٕ والین منز چھُ دِلک دورہٕ پینک امکان ترو گنہٕ ہُران ۔



- شوش نأرس تہٕ باقے وُستہ کھانن ہُند سرطان ۱۰ دہٕ گُنہ ہُران۔
- عصأبی امراض مثلاً اسٹروک تہٕ فالج گژھ نک امکان تروگنہٕ ہُران
- معدس اندر زخم تہٕ تیز أبی شکایت ژوگنہٕ۔
- أچھن اندر گچیر، موتیا پن تہٕ اچھن ہندین پردن ہُند دودُرن تہٕ گرٕہن لگُن ژوگنہٕ۔
- خون، پراسٹیٹ، اندرمن تہٕ جنسی اعضاہن ہندی کینسر سیٹھاہ زیادہٕ بڈان۔
- عقلی تہٕ فِکری زوال، مشرفہٕ، أڈجین ہنز کمزوری، تَم تہٕ شانشہٕ تکلیف سیٹھاہ زیادہٕ تہٕ کم وأنسہِ منزے بِوان۔
- یہ تہٕ چھُ آمُت وچھنہ زہِ سگریٹ یا بیڈی چینہٕ والین چھُ شوش نأری تنگ گژھان تہٕ ٹی بی (سِلہ) بیمأری چھیکھ وُلی وُلی حملہٕ کران۔
- ضروری ادویاتن ہُند اثر تہِ چھُ تمأ کی نشہٕ سیتی کم سپدان تہٕ أسی چھِ یلی راہ کھالان دواہ ساز کمپنی ین ۔ دراصل چھ تمأ کس اندر ساسہٕ بُدی مُضر کیمیأیٔ

اجزا موجوٗد آسان۔ یمو منزٕ چھ کینہہ براہِ راست کریہنہٕ مازس تمہٕ آیہٕ و
ُتِش دِوان زٕہِ کریہنہ ماز چھُ ضروری ادویاتن ہنز تیٚہہ گالان۔

- تموکھ چینہٕ والیٚن چھُ بُجر برونٹھے یوان تہٕ زندگی ہُند مُدعا تہ مقصدٕ چھُ دُھی بُزٕ گژھان۔ قوتِ سماعت، قوّتِ بصارت، قوتِ شامع، قوتِ ذایقہٕ، تووزُن تھَونچ تہٕ ژینہٕ ہنٛز قُوت بیتر ہِ چھیہ وقتہٕ برونٹھے جواب دِوان۔ بُتھِس چھیہ گینہِ گژھان تہٕ پان چھ کریہنان ۔
- تموکھ چینہٕ واجیٚن ماجین چھُ بچن پیٹھ مضر اثرات پیٚوان۔ بچس چھُ وزن چھونان، ذہنی قوّت چھیٚس کمزور گژھان، اڈہٕ لیوک چھُ ہیکان گژھتھ، بچس چھُ وِزہِ وِزہِ چھاتہِ تہ کنن ہُندُ انفکشن گژھان، تہٕ دوہ دوہ گژھتھ اڈواثر روأنسہِ برونٹھے چھس تماکِچ ژاپھ اژان
- واتاورنس اندر تمأکی دُہ پھہلنہٕ سیتی تہِ چھِ واریاہ دأدی ووتلان یِم چینہ والین سیتی سیتی نہ چینہ والیٚن تہٕ نال ولان چھ۔
- تماکہِ سیتی چھُ دِلچ دُبرائے ھُران، بُلڈ پریشر بڈان، شہہ ہٕنٛج تراوٕنچ توژھ ژھوکان تہٕ دِلس سیتی سیتی باقی وُستہٕ خانن اندر آکسیجن اِچ وبڑ ھے روزان۔ ازسرِ نو تحقیق تلہٕ نئیوٕ زٕہِ نمتھ ۹۰ فیصد شوش نارِکی سرطانن ہُند ذِمہ وار چھُ چھراہ تموکھ تہٕ باقی اعضاہن اندر سرطانن ہُند ذِمہ وار توتہِ پنژتاجی ۴۵ فیصد۔

تحقیقہٕ تلہٕ چھُ نَنیومُت زہِ تموکھ چینہٕ وألی چھہِ نہ چینہٕ والین مقابلہٕ شیہ٦ تا أٹھ٨ وری کمہٕ وأنس کڈان۔

تموکھ تراونہٕ سیتی ہیکو أسی ژور پانژھ وُری زندگی ہندی ھُر رأ وِتھ۔حتاکہ یُس شخص شیٹھِ وُہرِ تہِ چیون تراوِہ،تس تہِ چھُ آئے ہُران ۔

تمأکی فصل تہٕ مہلک دود

تمأکی فصلکہِ سبز ارُک اثر چھُ گُنہ وِزہِ تمأکی ذمینس منز کأم کرن والین نفرن تمہِ آیہ کاژہِ تل رٹان زہِ مرنک خطرہِ چھکھُ روزان۔دراصل چھ شبنم یا رُ وہٕ لےٕ نِکوٹینس حل کرِتھ ژمہِ کِنیٕ جسمس اندر دأخل کرنس منز مدد دِوان۔کینہہ کال گژھ تھےٕ چھ اِتھیٚن شخژن منزو مہٕ علامژہٕ ظأہر سپدان ۔

- سأرسےٕ جسمس کمزوری تہ نیٚتہٕ سوٗتی یوان
- کلس دود کران
- یِڈ پیچہٕ لاٹھ یوان
- شاہ کھالنس والنس منز دِقّت یوان
- جِسمچ حرارتھ بڈان
- دست تہ مُسل گژھان
- آبہٕ أس یِوان تہٕ من پھیورگان، دِلچ ڈُبرایہِ ہُند توژن راوان۔

یمہ علامژہٕ چھیہ وو تلان ترییہ پیٹھ سداہن (٣ ـ ١٧) گھنٹن اندر اندر۔مریضس چھُ ترٚییہ دوٚہ قرار یِوان ۔

تدوُرک

تمہٕ کی سبزاُرک دود دوٗرکرنہٕ موکھ چھ،نومہٕ تدبیرہٕ عملاونہٕ ضروری ؛

- مریضس ژہنو پلودلو کڈِتھ تہ ترأے وُن دوٗرکُن آرامس ۔
- ترِیش دی وُس سیٹھاہ زیادہٕ چینہٕ۔
- ہرگاہ دروکہٕ چھس نہ رُکان تیلہ گوس رگن اندر گلوکوز لاگُن تہ تمہِ موکھ چھُ ہسپتالس منز برتی کرُن ضروری۔

غاٗرفعال سگریٹ نوشی یعنی (Passive smoking)

ہرگاہ گھرس اندر کانہہ نفر تماکس دٕ تُلان آسہِ ،تس سیتی روزن واٗلی موصوم شُری ، بے قصور زنانہٕ تہ باقے نہ چینہٕ واٗلی افراد تہِ چھ اثر انداز سپدان ۔ اتھ چھنہ کانہہ شکھ زِ سہٕ چھُ غاٗرشعوری طور پراثرو تہ نکہٕ واریوٚ کِنی دٕ چھکان ۔ زاُنتھ ماٗنتھ چھُنہٕ کران مگرسہٕ دُہ چھُ ہوٚس آلودہٕ کران یمہِ کِنی سگریٹ نہ چینہٕ والیٚن پیٹھ چھِ سیٹھاہ زیادہٕ منفی اثرات پیوٚان۔

اتھ چھ ونان غاٗرفعال سگریٹ نوشی ۔ یہِ چھُ آمُت وُچھنہٕ زِ اتھ دُہس رلتھ چھِ الہ پلہٕ ژُسنتھ ساس زہریلہ کیمیاٰیی اجزأ آسان۔

غاٗرفعال سگریٹ نوشی ہندی ناکارہٕ اثرات

ا۔ شوش ناٗرِس سرطان ۔ یہ چھُ آمُت وُچھنہ زِ نشہٕ کرن والیٚن مردن سیتی روزن واجنیٚن زنانن چھُ سرطان ولی ولی حملہٕ کران، ۔تمن مقابلہٕ یمہ نہ چینہ والیٚن سیتی لسان بسان آسن۔

۲۔ ناقص چربی چھیہ خونس اندر بڈان تہٕ دورانِ خونٕچ رفتار چھیہ سُست گڑھان۔

۳۔ دِلُک دورہٕ چھُ کم وأنسہِ منزٕ ہیکان پیٚتھ۔ آکسیجن اِچ ویٚشھے چھیہ دِلس علاوہ باقٕے اعضاہن تہٕ روزان۔

۴۔ چیٚنہٕ والین سیٚتیٖ روزن والیٚن چھ باقٕے دأدی تہِ پریٚتھ وِزہِ زاگہِ روزان...... مثلاً نیوِمونیا، تَم، شانشہ دأدی، سِلہ کنن تہٕ نستہ اندر انفکشن بیترٕ ہ۔

۵۔ سگریٹ دُہ سیٚتیٖ ہیکہِ اکھ زاشُر اچانک مرِتھ۔ اتھ حالژ چھِ منزٕ لی موت ونان۔

یمےٚ چھ وجوہات زِہ واریہن مُلکن اندر آیہ سگریٹ چیٚنس پیٹھ پابندی لگاونہٕ خصوصاً تمن جاین پیٹھ یتیٚتھ عام لوٗکن ہُند یُن گژھُن آسہِ۔ مثلن پبلک پارک، دوکان، اپنگ مال، دفتر، ہسپتال، جہاز، ریل یا بس، لِفٹ، سنیما ہال، تھیٹر، کارخانہ جات، ژاٹہ ہال، مدرسہ، کالج یا باقٕے تعلیمی ادارٕہ بیترٕ ہِ۔

سگریٹ چیٚنس چھ نوقصانےٕ نوقصان۔ یہ حقیقتھ مدِ نظر تھأوِتھ کوٚر واریہو مُلکو فأصلہ زِہ تمأ کِس گالو نیالےٕ۔ کینہہ ملک گییہٕ تمأکِس پیٹھ قدغن لگأونس منز کامیاب، تہٕ یمو منزٕ چھ تھکیٚنی لا یکھِ نوم؛

آیر لینڈ، سویڈن، یوگانڈا، بھوٹان، اٹلی، مالٹا، نیوزی لینڈ، ناروے، یوروگوائے تہٕ پیوٚرٹو ریکو۔

پرٛیتھ وُریہ چھ لگ بھگ ژتجی فیصد چینہٕ وٲلی تراونچ کوٗشش کران مگر چھرا

ژور فیصد چھِ اتھ منز کامیاب سپدان، ۔ وجہ چھُ راون دود۔

نِکوٹین جسمہِ منزٕ کم سپدنہٕ یا غاب گژھنہٕ سٟتۍ چھ چینہٕ وٲلس منز کینہہٕ کھرٕ

ونی علامات نمودار گژھان یمن مجموعی طور راون دود یعنی symptoms

withdrawal ناو پیوٚ ۔نشہٕ کرن وٲلی چھِ اتھ حالژ توڈ تہٕ ونان۔

تماکیوٗک راون دود

تموکھ تراونہٕ پتہٕ چھُ نِکوٹین دُستتھ گھنٹن اندر جسمہٕ منزٕ خارج گژھان۔

راون دود چھُ بہہِ ۱۲ گھنٹہِ پتےٚ شروع سپدان تہٕ زٕ ۲ یا تریہ ۳ دوہ گُذرنہٕ

پتہٕ ناقابلِ برداش گژھان ۔ وارٕ وارٕ کم سپدِتھ چھِ الہ پلہٕ اکہِ پیٹھ ترٛین

رٛیتن اندر تمام علامژٕ غاب گژھان ۔ یژ کاٲلۍ یُس سگریٹ چۄن تراوہِ تس چھِ

راون دادِکی کینہہ علامژٕ نمودار گژھان یمہ نوم چھ ؛

۱۔ مِزازس اندر چھس تبدیلی یوان ۔عموماً چھُ دل ملول روزان

۲۔ ہِندر چھس راوان

۳۔ باضے چھس جیرٕ یوان، بیہ قرٲری تہٕ فرسٹریشن یوان یا شرارتھ کھسان۔

۴۔ ذہنی دباو ،تناو تہٕ اضطرٲبی کیفیت

۵۔ دھیان تہٕ توجہ چھِس راوان۔

۶۔ دِہچ دُبراے چھس کم گژھان

۷۔ یو چھِ چھس بڈان تہٕ جسمُک وزن ھران۔

توے چھِ اِتھین نفرن ماہرانہٕ صلاح مشورن ہنز ضرورتھ پیوان یُتھ زن تِم مُلہ موٚنجے تموکھ تراونس منز کامیاب گژھن ۔

کینہہ مُثبت عناصریم سگریٹ تراونس منز اتھہٕ روٗٹ ہیکان چھہٕ کرِتھ ، چھ،نوم۔

ا۔ گھرس اندر سخت اصول تہٕ اکھ اکس پیٹھ نظر گزر

۲۔ اکھ اکی سُند زانُن مانُن ۔

۳۔ پور مُت لیوکھمُت آسُن ۔

۴۔ کونسلنگ تہٕ وکھرٕ وکھرٕ سأیکوتھریپی دستیاب آسنہٕ

۵۔ متبادل ادویاتن ہُند استعمال تہٕ

۶۔ پوت کل تہٕ چسکہٕ مشراوٕنکی ادویات، تہٕ کونسلنگ ۔

لیس نہ اِرادٕے آسہٕ تموکھ تراونک ،سہٕ کھٗنزتن کھون وٕتھ کھوڈ تہٕ مگر سہٕ تراوٕ نہ زانہہ۔

یمہٕ برونہہ زہٕ أسی کروتداوی ہنز کتھ ضِمنن تھأوی تو تمأ کی نشس متعلق کینہہ زانکأری تہٕ ژیتس ۔سنہٕ ۲۰۰۰ عیسوی کہ،اعداد وشمارٕ مطأبق أسی دردُنیا 4.8 مِلین بیہ وکھ اموات پرٚیتھ وریہ چھراہ سگریٹ چینہٕ سیتی سپدان ۔تہٕ یمو منزٕ 2.8 ملین ترقی پزیر تہٕ 2 ملین ترقی یافتہ ملکن اندر۔ 3.8 ملین مردن تہٕ باقٕے زنانن منز۔ یہ چھُ آمُت اخذ کرنہٕ زِہ ہرگاہ تموکھ چینچ رفتار یہأے روٗزتیلہ واتہ یہ شرح سنہٕ ۲۰۲۵ عیسوی منز دٕہ ۱۰ ملین تام۔ یہأے حقیقت مدِ نظر تھأوتھ آو وُچھنہٕ

زہِ چھراتما کہِ ڈسی اُسی امریکہ ہس منز صحتِ عامہ ہس پیٹھ فی ؤریہ شُمتھ ۹۶ بِلین ڈالر خسارہٕ گژھان تہ تیژہِ رقم کامہِ دوہ ضایہ گژھنہٕ کِنۍ نوقصان واتان۔ یہِ خسارہٕ چھُ ؤنی کیس امہِ کھوتہٕ سیٹھاہ زیادٕہ۔ یہِ اُس چھراہ امریکہ ہوٚین ترقی یافتہٕ مُلکن ہنز مِثال۔ (سأنۍ ژٕنۍ تو کتھہٕ ۔گوڈنیتھہٕ چھِنہٕ سأنۍ حکومت امہٕ قسمک اعداد وشمار یا تحقیق کرنہٕ خأطرٕ تیار ہے۔ؤنی ہر گاہ باسیکھ زہِ سگریٹ یا شراب چینہٕ سیتۍ چھُ پرٕتھ رنگہٕ نوقصانہٕ نوقصان ، تیلہِ چھِ تِم اُچھی تھوان ؤٹتھ۔تتھ پتہٕ چھ بسیار مُدعاتہٕ مقصد کارفرما۔ساروے کھوتہٕ بوٚڈ وجہ چھُ یہِ زِہ سگریٹ تہٕ شراب بناون واجنہِ کمپنی چھے کینژون بااثر لوٗکن اتھہِ۔تِمن کیاہ عام لوٗکن ہنزہِ زندگی سیتۍ ،البتہ تِمن گژھِنہ پانس کانہہ زکھ واتُن)

سگریٹ تراوٕنکی تداوی

ا۔ مریضہ سُند آمادہٕ آسُن تہٕ تمی ہنز رضامندی۔

یہ چھُ ضروری زہِ نشہٕ تراونہٕ موکھ گوڈہِ مریض رضامند آسُن۔ زورزبردستی کرنہٕ سیتؠ چھَ نہٕ کامیأبی میلان۔ مریض مائیل کرُن چھُ فن تہ امہِ خأطرٕ چھ مأہر کونسلرن تہ سائکولوجسٹن ہنز ضرورتھ پیٚوان۔ تہِ سوروٕے کینہہ یتھ کتابہِ اندر بیان کرُن چھُ ناممکن۔ البتہ کینژن کتھن کُن دِمہٕ بہ اشارٕہ یموٗ ڈسی نشہٕ بازمریضن سیتؠ



لسان بسان تہٕ تِہُند خیال تھوَن والین سپدہِ رہنمأیی۔

مائیل بہ رضامندی موکھ گژھہِ ارادٕہ شخژس اندرٕہ وُزُن۔ گوڈنی چھُ تس فِکرہِ تارُن زہِ اخلأقی ضأبطِ کیاہ گو۔ تس تہ باقٕے نارمل شخژن درمیان کوسہٕ فرکھ چھیہ۔ مریضس تہ کونسلرس درمیان گژھہِ باہمی یژھ تہ پژھ قائیم گژھنی یتھ زن تمس

منز تبدیلی انہ نس آسانی پیہ ۔نشہٕ باز چھُ اکثر ڈانواڈول جواب دِوان ۔أتی ہاں تہ أتی ناں۔ ہے بہ تراوہٕ چۄن ۔مگر مگرؤنہٕ نہ...... کانہہ فأصلہٕ ہنس چھُ کھوژان ۔لہذا پزن تمہٕ آیہ سوال کرٕنی یمن ہُند سہُ کھُلہٕ دِلہٕ جواب دِتھ ہیکہٕ ۔نہ کہ تمہٕ آیہ سوال تراوٕنی یمن فقط ہاں یا ناں جواب آسہٕ ۔وکیل سندی پأٹھی جراح کرُن چھُنہٕ صحیح۔

مأئِل بہ رضا مندی یا مأئِل راونس چھ کینہہ طریقہٕ ، یمہ قدم بہ قدم ورتاونہٕ چھ یوان ۔اکھ طریقہٕ چھُ آزماونہٕ آمُت یُس کارآمد چھُ ؛مثلن انگریزی لفظِ FRAMES منز موجود حرف بہ حرف کروکھ اکہِ اکہِ واضع :۔

F (feedback) کم کم مُضر اثرات پیٹھ نشہٕ کرن وأ رِلس ذاتس، فیملی، کامہِ کارس، یرٕتس، تألیمہِ بیتر ہٕ، تہِ سورُوے چھُ تہنز ہِ زِیوٕہ بوزُن، تہ یہ کینژھاہ تُمس مُشد آسہ گومُت ،تہِ چھُس یاد پاوُن۔

R(responsibility). امہِ پتہٕ چھُ تس واضع یوان کرنہٕ زہِ تس ہٕ کژاہ ذِمہ وأریہ چھیہ پانس اندر تبدیلیہٕ انہ نِچ۔

A(advices) پننہٕ طرفہ چھُ تس مشورہٕ یوان دِنہٕ زہِ نشہٕ تراوُن کوُتاہ ضروری چھ تہ تہِ ,کتھ ٕگژ ہیکہِ سہُ بامل أنتھ ۔بنان چھُ تم مشورہٕ ماآسن نہ لگ ہار تہند ہِ خأطرہٕ ۔تیلہ!

M (menu) ۔ تیلہِ چھُ تس برونٹھ کنہِ متبادل طور طریقن ہُند بھرپوٗر فہرست تھونہٕ یوان یمو منزہٕ سہ کینژن طریقن ژأر کرِتھ ہیکہِ یم تس ہٕند ہِ خأطرہٕ لگ ہار آسن۔

E (empathy) کونسلر چھُ وُنی پٔنن پان یہ ڈِیُر زہِ تہِ ، تھنز ہِ جایہ تھاُوِتھ ہمدرد بٔنِتھ سوچان آیا تِمس کم مشکلات ہیکن وۄتلِتھ پانس اندر

کُنہ قسمچ تبدیلی انِنہٕ سیتۍ !!!! لہٰذا چھُ سہ تمی آیہ مشورہٕ دِوان یا تبدیلی انِنہٕ خاطرہٕ بدل کانہہ وتھ ہاوان ۔

S (self efficacy) ۔ چھیکرس چھُ کونسلر نشہٕ تراون وألس حوصلہٕ دِوان۔ تِمس اندر بسیارٕ خاصیژ تہ صلاحیژٕ بدہِ کڈِتھ تہ مثبت پہلوٗ جاگر کرِتھ خوش آیئدٕہ ووُمید بڈاونس منزاتھٕ رٔٹ کران۔

گوڈٕ نیتھۍ یہ زانُن مانُن چھُ ضروری زِ سگریٹ یا کُنہ تہ قسمُک تموکھ چھ پرٛیتھ رنگہٕ مُضرِ تہ نوقصان دہ ، تہ اتھ لتھ دِنۍ گییہ عقلمندی۔

دوئیم یہ زِ مکمل ارادٕہ چھُ کرُن زِ کیاہ تہِ گژھی تن، کم پل تہِ یِی تن بُتھِ ، مگر قصد کرِتھ چھُ تموک چۄن مُلہ مونچے تراوُن۔

(اُتی چھُ نفسِ امارہ یعنی Id تہٕ نفسِ لوامہ یعنی Ego ہس پانہٕ وأنی ٹھولہٕ ٹھول لگان ۔اُتھی دپان جہادِ اکبر۔ تہٕ یتھ مقامس پیٹھ ہرگاہ انسان اپورتور ،سوے چھُ تس ہمیشہ خاطرہٕ کامیأبی۔ Ego یعنی نفسِ لوامہ ہس چھینہٕ ہتھیارن ہنز ضرورتھ ،جِم گژھہٕ پچ یا میگا ماس بیترِ کھینچ ضرورتھ۔ یتھ زن مژھہٕ بل بڈٕیس۔ بلکہ یہ مضبوط بناونہٕ موکھہٕ چھ، کینہہ نوسخہٕ آزماوٕنی ضروری۔مثلاً ہمیشہٕ پوزوٕنُن ،عبادت کرِنی ،روزٕہ ،ھَون ،یوگا، ورزش، محترم لوٗکن سیتۍ وِتھُن بہُن ،نالایق یار دوس تراوٕنی ،زکواہ تہ صدقات بأ گرِنی ، تہ باقے مثبت تدابیر عملاوٕنی یِم کلچر،تمدن، دین ودھرم بیترِ آیہ تن چھ تھوان۔نفسِ لوامہ یا انا (انترآتما) زور گژھنہ پتہٕ چھُ ارادٕہ مضبوط تہ محکم بنان۔ تو پتھ چھ Super Ego یعنی نفسِ مطمئنہٕ ہچ وتھ صحل بنان ۔یہأے گییہ بہترین تہ پأکیزہٕ لوٗکن ہنز وتھ۔)

ب) ساعت نامہٕ۔

تداوی ہُند دویم پڑاو چھُ سگریٹ نشہٕ تراون وأُلس تہٕ تٔمی ہٕند ین گھرٕ کین سیتی صلاح مشورٕ کرِتھ کانہہ دوہ مُتعین تھٲوُن یُمہ دوہ سٕ یکھ مُش سگریٹ ترأوِتھ ژھنہٕ۔ بہتر گواکھ یا زٕ ہفتہٕ پتہٕ۔ امہِ دُہچ نشان دہی چھ کُنہِ کلنڈرس پێٹھ تھٲوِنی لیکھِتھ۔ أشناون تہٕ یارن دوستن منز چھُ بہ بانگِ دُھل امیُوک اشتہار دیُن یا اعلان کرُن، یتھ زن سأری خبردار روزن تہٕ سگریٹ تراون وأُلسِ سیتی تھون مثبت تال میل تہٕ کواپریشن۔ یتِس کالس چھُ سٕ پانے کوشش کران سگریٹن منز کمی کرنٕچ۔ مُلی چھُ انان اکہِ اکہِ یا دو یہ دو یہ۔ ڈٕلی چھُنہ پانس نشہٕ تھوان تہٕ تِمن یارن دوستن سیتی چھُ تعلق ژٹان یِم نشہٕ آسن کران۔

ہتی ہتی چھ أسی تِمس تمہِ قسمکی ادویات دِوان یِم سگریٹ چسکہٕ دوٗر کرنس منز مدد دِن۔ مطلب یہ زِ مُتعین تھاوی یتِسِ تأریخس تام تھَوٲسی ذمین یہ ڈٕلی زِ تہِ ہموار کرِتھ۔ یِمو ادویاتو منزِ کینژن ہندی ناوٕ تہٕ طریقہٕ استعمال چھ مندرجہ ذیل ؛

۱۔ بیوپروپیان Bupropion ــ پرێتھ دوہ صُبحن چایہ پێٹھ ۱۵۰ ملی گرام تا ۳۰۰ ملی گرام۔ یا

۲۔ وارنہ کلین Varenicline ــ پرێتھ دوہ شامس ۲۵ ، ۰ ملی گرام تا ۱ ملی گرام۔ یا

۳۔ کلانہِ ڈین clonidine ــ پرێتھ دوہ شامس ۰۵ ، ۰ ملی گرام تا ۱ ، ۰ ملی گرام یا

۴۔ نارِٹرِپ ٹائیلین Nortriptyline ۔۔ پرِ یتھ دوہ شونگنہٕ برونہہ ۱۰ ملی گرام تا ۲۵ ملی گرام یا

۵۔ نال ٹریکسون Naltrexone ۔۔ پرِ یتھ دوہ صبحن چایہ پیٹھ ۲۵ ملی گرام تا ۵۰ ملی گرام

نوٹ۔ یِم ساریٔ ادویات چھِ نوسخن پیٹھ لیکھنہٕ پَتے دستیاب تہ یِہُند استعمال چھُ ڈاکٹرن یا ماہر دواہ سازن ہنزِ نگرانی منزٕے پیٚوان کرُن۔

پ) متبادل کیمیاء ؛

مُشخص کوٗ رمُت دوہ بیلہِ واتانِ چھُ تمہِ پتہٕ چھُنہٕ شخصِ مذکورُ سگریٹس اتھ تہِ لاگان ۔مگر چسکہٕ ژلراوٕنکی ادویات چھُ لگاتار استعمال کران ۔امہ پڑادہٕ پتہ چھ توڈ شروع گژھان ، یعنی راون دود یا Withdrawal symptoms۔ چونکہ تمأ کِ نشہٕ چھ زیاستر تمأکس منز نِکوٹین کیمیا موجود آسنہٕ کِنی ووتلان،توے چھ یہوے کیمیا بطورِ دواہ استعمال یِوان کرنہ یتھ زن بااختیار پأٹھی سگریٹُ تراونک راون دود دوٗر گژھِ ۔نِکوٹین چُھ مختلف صورژن منز دستیاب تہ یہ چھُ نشہٕ بازسُند منشہ تہ معالج سندس تجربس پیٹھ منحصرزِ کمہِ شکلہِ ہُند نکوٹین ییہ استعمال خأطرٕہ جویز کرنہٕ۔

ا۔ نکوٹین پچہِ Nicotine patches -

پچن منز چھ ۱۰ مربع سم ، ۲۰ مربع سم تہ ۳۰ مربع سم زخامت واجنہِ پچہِ دستیاب۔ یِم چھ بِالترتیب ۷ ، ۱۴ تہ ۲۱ ملی گرام نکوٹین برابر ژوٗ ہن

(۲۴) گھنٹن جسمس دستیاب تھوان۔ یم پچہ چھ، ژمہِ پیٹھ چپکاونہٕ یوان تہ دوہ
پتہ دوہ پچیٛن ہُند سائز کم یوان کرنہٕ یوتتھ تام تماکچ کل ہمان ہمان چھیکرس مُلہ
مونجے ختم گژھان چھیہ۔ بہتر چھُ تِس شخژس (یُس پریٛتھ دوہ دویو ڈبیو علاوہٕ
چیوان آسہ) دسلابہٕ کرُن زیادہٕ کھوتہٕ زیادہٕ وزنی پچہٕ سیٛتی مثلاً ۳۰ مربع سم۔ اِتھے
گنٛز ۱۰ پیٹھٕ ۲۰ سم تمس یُس فی دوہ وُہو کھوتہٕ کم سگریٹٕ چیٛوان آسہ ہے۔
امہِ پتہ چھ پریٛتھ ہفتہ پچین ہُند سائز کم یوان کرنہ، تہ شیہ ۶ ہفتہٕ
گزرنہٕ پتہٕ چھنہ یمن ہنز ضرورتھ پیوان۔

۲۔ نکوٹین گم Nicotine gum۔ یم چھِ ہو بہ ہو چیوِنگ گمہِ ہندی پأٹھی
ژاپنہٕ یوان۔ یمن ہُند سائز تہِ چھُ آسان مختلف مثلاً ۱ ملی گرام، ۲ ملی گرام
تہٕ ۴ ملی گرام۔ یُس شخژ دوہ دِش ۲۰ پیٹھی سگریٹ یا بیڈی چیوان آسہ تس
پزہ ۴ ملی گرام نکوٹین گم اُسس منز تھونی۔ تہ یمی وِزہ ٹیٹھ کھژتمی وِزہ ژأپ۔
یم ہیکو کھ ۱۰ پیٹھہ ۲۰ تام فی دوہ استعمال کرِتھ تہ وارہٕ وارہٕ کم کرِتھ۔
چھیکرس چھ یمن ہُند استعمال شیٛن ہفتن اندر اندر انداوناوُن پیٛوان۔
شوگر بیمارن ہندہِ خأطرہٕ چھ بنا کھنڈ Sugar free چیوِنگ گم تہٕ
دستیاب۔

۳۔ نکوٹین چھرکاوٗ Nasal Spray ۔یہ چھ بہ حساب ۲ چھرکاو فی
گھنٹہٕ نستہِ اندر یوان کرنہ ۔تہ یہ علاج ہیکو اُسی حاجتہ مطأبق تریٛن
ریتن تام تہٕ استعمال کرِتھ۔

۴۔ نکوٹین پمپ nicotine inhaler ۔ یہ چھُ ہو بہ ہو سگریٹ شکلہِ پمپ تہ منشہِ مطابق چھ چینہٕ یوان ۔ وارہٕ وارہٕ کم کرِتھ اُٹھن ہفتن اندر اند واتان۔

۵۔ نکوٹین مِٹھائے Nicotine Lozenges ۔ یِم مِٹھایہِ چھِ فی دوہ شیہ ۶ پیٹھٕ ۱۲ پھلیٚن تام استعمال یوان کرنہٕ ۔ وزنہٕ کنہِ چھِ یِم ۲ ملی گرام تا ۴ ملی گرام تام دستیاب ۔ یہ علاج تہِ ہیکوٚ اُسی اُٹھن ہفتن تام اندوٚ واتنٲوِتھ۔

۶۔ ای سگریٹھ ۔ یہ چھُ سگریٹ شکلہِ بجلی پیٹھ پکن وول آلہٕ یُس کم کھوٚتہ کم مقدارس منز نکوٹین جسمس اندر واتناوان چھُ ۔ حال حالے آیہ اتھ ہندوستانس منز پابندی لگاونہٕ تِکیازِ اتھ گییہٕ بسیار اڈوا ثر پرٕ ہِتی لیکھٕ ہتی نوجوان لُارُک تہ دیکھا دیکھی منز نہ چینہٕ والین منز تہِ ہیرٕ ون امیوک رجحان برٕ ُن ۔ تمہِ علاوہٕ اوس یہ باقٕے مُلکو پیٹھ یور واتان تہ ہینہٕ وٲلی اُسی دروگہِ مولہٕ مُلی ہیوان تہ استعمال کران۔

ت) پوٚت کل یا ٹیٹھ تہ تمیُک تدوٗرک

متبادل ادویاتو علاوہٕ چھِ تم ادویات تہِ دستیاب یِم تمٲ کی پوٚت کل یا ٹیٹھ پھٕڑ اونس تہ مُشر اونس منز اہم رول ادا چھ کران۔ مثلاً

۱۔ بیو پروپیان Bupropion ۔ تِتھٲے کُنی استعمال یوان کرنہٕ ییتھٕ کُنی پتھ کُن بیان آؤ کرنہ۔ احتیاط چھُ یہ تھوٗن زِ یہ پزِ نہ ہرگز تہِ تس دیون یُس لارنہِ یوان آسن یا یُس مِرگی دٲدِس منز مبتلا آسہ۔

۲۔ وارنِہ کلین Varenicline۔ اتھ دواہس تہِ چھِ گہیا کمپنی پننہِ پننہِ ناوٕ بناوان یم بازرس منز دستیاب چھِ۔ اتھ دواہس چھ تہِ یہِ وتہِ مفید اثر۔ اکھ یہِ زہٕ امہِ ڈٕسی چھُ سگریٹُک راون دود کم گژھان، ٹیٹھ تہِ چھیہ پھُٹان، تہ چھیکرس چھ پۆت کل پتھ ہیوان۔ مگر اتھ دوہس چھ کینہہ مضر اثرات ِ۔ توے چھ نہ یہِ ڈاکٹری مشورٕ ورأے استعمال کرُن ہرگز تہِ جائیز۔

یہِ دواہ چھُ ترین سائزن منز دستیاب۔ ۰،۱ ملی گرام ، ۰،۵ ملی گرام تہ ۱ ملی گرام۔ یہِ دواہ چھُ حسبِ ضرورت استعمال یوان کرنہٕ۔ مثلاً ۰،۲۵ ملی گرام اکہ یا دو یہ لٹہ دوہس شروع یوان کرنہ، تو پتہ چھ اَمِچ مقدار وارٕ وارٕ ہُر راونہ یوان۔ اکھ ہفتہ گُزرنہٕ پتے چھ ۱ ملی گرام پھۆل فی دوہ دو یہ لٹہ پیوان دیون۔ یہِ علاج چھُ ۱۲ تا ۱۶ ہفتن اندر اندر اندواتان۔

سگریٹ، تموک، ناس بیترِ ترِاونہٕ پتہٕ چھ کینژس کالس مِزازٕ اوُ رکی نہ یوٗرکی روزان، دِل چھ تنگ گژھان، شرارتھ وُلی وُلی کھسان، بےچینی، اضطراب تہ ذہنی تناؤ پأدٕ گژھان ، ہندر چھیہ راوان، کلس ہنا دود کران، بوچھ ہُران تہ وزن بڑان۔ اما پوز وکھ گزرنس سیتی سیتی چھِ یم علامات ہمان تہ چھیکرس اندواتان۔ انسان چھُ بییہ اکس بےہندی پأٹھی زندگی ہُند لطف تُلتھ ہیکان۔

یمو علاوٕ چھ کونسلنگ تہ سائیکوتھریپی سیٹھاہ ضروری، نشہٕ کرن وألس خأطرٕ تہِ تہ تمی ہندین گھرٕ کیٚن خأطرٕ تہِ۔ وزٕ وزِ کونسلنگ دِنی چھیہ سیٹھاہ ضروری۔ یتھ زن تمامِچ کل پتھ رٹنہٕ بییہ تہ دوبارٕ بییہ نہٕ نشہٕ پۆت پھیر تھ۔

تراونہٕ پتہ تہٕ چھُ چسکک کیوم یہ ڈٔلِی زہِ تہٕ موردہٕ لا َگتھ نشہٕ بازہٕ سندِس ذہنس اندر بہِتھ آسان۔ یہ کیوم چھ باضے زندہٕ گژھان تہٕ سگریٹ ٹیٹھ چھ موقہٕ محل وُچھِتھ ووھران۔ مثلن

۱۔ کافی چینہٕ پتہٕ ۲۔ بتہٕ کھینہٕ پتہٕ

۳۔ گاڑی چلاونہٕ وِزہِ ۴۔ فونس پیٹھ طویل کتھ کرنہٕ وِزہِ

۵۔ کانہہ اُلجھن یا ذہنی تناؤ آسنہٕ وِزہِ

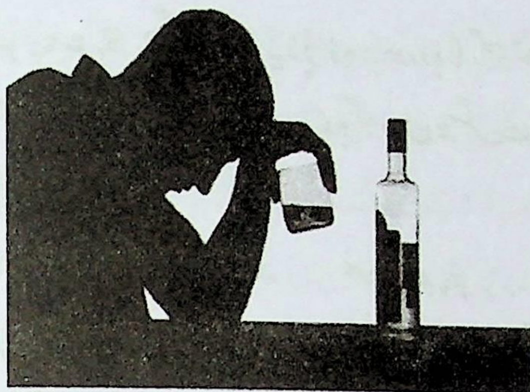
۶۔ کُنہِ سماجی، تمدنی یا ثقافتی محفلن دوران

۷۔ امتحان یا انٹرویو دِنہٕ وِزہ، بیترِ۔

سگریٹ ٹیٹھ چھ تمہ وِزِ تہٕ ووھران ییلہِ تتھ منسلک بییہ کُنہِ چیزس پیٹھ نظر پیٚیہِ۔ مثلاً ییلہ ۱۔ سگریٹ ڈَبہِ پیٹھ نظر پییہ ۲۔ ماچس یا لائٹر نکھہٕ آسہِ ۳۔ ایش ٹرے، تھوکہٕ دانہِ یا تماکِ ڈبس پیٹھ نظر پییہِ یا ۴۔ کُنہِ کنِ سگریٹچ یا سگریٹ دُہچ بد بوے ییہ۔

لہٰذا پنُن بچاؤ کرنہٕ خاطرہٕ گژھِ یمن چیزن نِشہٕ دوٗر روزُن۔ بہتر چھُ یم چیز ژھوٹہٕ ڈبس منز دأرِتھ دِنی تہٕ مشراونی۔ بد بوے ژلراونہٕ موکھہٕ گژھن متبادل مشک استعمال کرٕنی۔ مثلاً روُم فریشنر، کار فریشنر، عطر، سینٹ بیترِ۔

تمہِ وِزہِ ییلہ ٹیٹھ یا چسکہٕ نفرٕس تنگ آسہِ انان کانہہ متبادل چیز استعمال کرِتھ گژھِ پنُن من ڈالُن۔ مثلاً تریش، لسی، چائے یا کانہہ مشروب چینہٕ سیتی ہیکو اسی پننی ٹیٹھ پھرٕائوِتھ۔



شراب

تأریخی پس منظر

شراب چھ سیٹھاہ پرون نشہٕ ۔ تأریخ چھیہ گوٲہی دِوان زِ امیوک جائیز و ناجائیز استعمال چھُ نوساس وری قبل مسیح پیٹھٕ سپدان روُدمُت ۔

آثارِ قدیمہ کہِ چھان بینہٕ مطأبق قدیم مِصرس اندر یمو کأصبو یا موٗزوٗرَو دیوقامت Pyramids تأمیر کری تِمن اوس اُجرت بدلہٕ شراب دِنہٕ یِوان۔

وُنی کیٚس تہِ چھُ شراب دنیاہ کیٚن بیشتر ترقی یافتہٕ مُلکن اندر عام ۔ چھراہ امریکہ تہ آسٹریلیاہس اندر چھُ دِل چیٚن بیمارِیٚن تہ سرطان دأ دِس پتہٕ شراب چسکہٕ دود تروٚی ۳ مِس نمبرس پیٹھ گنزرنہٕ یِوان ۔ نمتھ ۹۰ فیصد لوُکھ چھِ امریکہ ہس منز تِم یمو پنٕنہِ زندگی منز شراب چوٗمت چھُ تہٕ پنژ ونزہ ۵۵ فیصد چھ لگاتار چیٚوان۔ اتھ برعکس چھ ہندوستانس منز چھراہ وُہ ۲۰ فیصد لوُکھ شرابس لأری ، اما پوٗز یہِ نیٚہ چھ دوہ پتہٕ دوہ ڈھران۔ پاکستان تہٕ بنگلہ دیش ہویٚن اسلأمی مُلکن اندر چھُ یہِ نیٚہ سیٹھاہ

کم، بِالترتیب ساڈھ ژور تہٕ ژور۴ فیصد فقط۔ برطانیہ ہس اندر چھ ھسپتالن منز دوہ دِش کیٚن مریضن منز شرابس منسلک دأخلن ہُند شرح دُہ ۲۰ فیصدی ہیورُوے پہن۔ روسی باشندہٕ چھُ مانہٕ یِوان چیٚنہٕ والیٚن منز سرس۔ تخمینہٕ چھُ آمُت لگاؤنہٕ زہِ ملکِ روسس منز چھ فی وریہٕ فی کس ساڈھ ژٕ وداہ لٹر شوٗد شراب خرچ۔ یہٕ چھے کتھا چھِ دٔچھنِ کھوٚ ورِ یورپی مُلکن ہنز تہٕ۔ اکھ وکھاوس زہِ مَصرس منز اوس شراب عام تہٕ یہأئے نِہ اُس عربن منز تہٕ۔ تمِوٕے کوٗر گوڈٕ گوڈٕ شرابِچ تیہہٕ ہُر راوٕ ئِکہ طور طریقہٕ دریافت مثلن ڈِسٹلیشن (Distillation) بیتر ہِ ۔چونکہ اکثر مذأہب ولگاوٕ شرابس پیٚٹھ پابندی، مگر امہِ پابندی ہُند زور ہٕ شور ہٕ سان احترام کرن وألی چھِ اسلأمی ممالک۔ تہٕ کرِتھ تہٕ چھِ عرب مُلکن اندر پانژھ ۵ تا شیہٕ ٦ فیصد چیٚنہٕ وألی موجود۔

شراب کتہٕ آوٕ ؟

شراب چھُ تمہ چاشنی منزہٕ نیران یوسہٕ سبزی، میوہٕ زأژ یا غلس اندر موجود آسان چھیٚہ۔ اکہ ٕقسمُک بأریک لاوہٕ یا خمیر یتھ (yeast) ونان چھِ، چھُ بند بانس منز سبزی خاص کرِتھ اُلو یا ھیڈر یا ھاپس، میوہٕ زأژ یا مکایہ، وشکہٕ، کنک یا توملس سیٚتی رلاونہٕ یِوان۔ کینٛژن دوہن وشنیرس تھاوِتھ چھُ اتھ اُڈرنہٕ خُم کھسان ۔ پھیارنہٕ پتہٕ یُس اُبی مواد روزان چھُ تُتھی چھُ شراب بنان۔ اتھ عملہ چھِ ونان فرمن ٹیشن(Fermentation)۔ ملکِ چین اوس باجرہ، توملس تہٕ ماچھس شراب کڈان۔ پتھ کالہِ اُسی مصرٕ کی لوٗکھ یٔژ کالہ

رِکس ٕکنکس، وشکس، تومُلس یا بیہ کُنہ ہوکھ ٕپھلس شراب بناوان ۔ کم تیہہ یا شدٕت وول موے مثلن بیر Beer اوس سماجس اندر پر ٕتھ طبقس خاطرٕ وپھور تہ عام ۔یونان تہ رومس منز اُس بسیار تہ ٕقسمہ ٕقسمہ دچھ ووپداونہ ٕیوان ۔تمن جاین اُس دَچھ فرمنٹ کرِتھ وایٔن (Wine) یوان بناونہ ٕ تہ یہ اوس ہنا درٛ گوٚی پہن تہ ٕمعیاٗری شراب گنزرنہ ٕ ِیوان ۔ جنوبی امریکہ ہس منز اُسی لوکھ پھلس تہ غلس خُم کھاٗلِتھ کم تیہہ وول شراب بناوان یتھ چیچا (Chicha) ونان اُسِ ۔ میکسیکوہس منز اُسی لوٗکھ کیکٹس گُلی زاٗ ٹھ منزٕ شراب کڈان یتھ تم پُلکو (Pulque) ونان اُسی ۔ جاپانس اندر آو تومُلس فرمنٹ کرِتھ ساکے Sake بناونہ ٕ ، ملکِ روسس اندر وودکا تہ لداخس اندر چھنگ۔ مشرقی افریقہ ہس اندر آیہ کھوپرٕ تہ کیلہ ٕگُلیو منزٕ اکہ ٕقسمچ بیر کڈنہ ٕ۔ اِتھٕ گٔنی سپدٕ شراب چینگ رواج ژٕوپاٗری عام ۔شراب یعنی Ethyl Alcohol بنیوٚ انسان ٕسندٕ تمدن و ثقافژ ہُند لاٗزمِ ملزومِ حِصہ۔ وار یہو گر شرابس سیٹھاہ تعریف تہ صحتہ ٕخاطرٕ کوٗرکھ مفید تجویز ، خاص کرِتھ کھول یہ شاعرو ، قلم کارو ، تہ یوناٗنی فلسفیو تاٗریف کری کری نوٹہ ِکیٚن نٹیٚن ۔ مگر وارٕ وارٕ درایہ اِمکی ناکارٕ اثرات نٔنی ۔ یہودی تہ نصراٗنی مذہب دانو بنوٚ شراب مذہبی رسمن ہُند اکھ حِصہ مگر ٕسیتی ووٚنکھ زہِ یُس ہوشہ ٕڈلِہ سہ چھُ گونا ہگار ۔ اسلامن دیوٗت شراب مُلہ مونٛجے حرام قرار۔ شراب استعمال کرن والین باسیوو زہِ یودوَے شراب کینژس کالس جمع تھوو اچھ تیہہ چھیہ کم گرٛ ھان تہ کیمیاٗیی ردِعملہ سیتی چھ اتھ منز زہریلہ ٕاجزاٗ پاٗدٕ گرٛھ نک

خطرٕ روزان ۔ امہِ پتہ آیہ اکھ کیمیأیی عمل دریافت کرنہٕ یتھ ناوٕ پیٚو ڈِسٹلیشن Distillation۔ یہِ عمل چھ شرابچ تیہہ تہٕ پائیدأری ھُرراوان۔

شرابکۍ مُضر اثرات

شراب چھُ مضرِ صحت ۔ تتھ چُھنہ کانہہ شکھ۔ کم کم منفی یا مُضر اثرات چھ اتھ ، وٕلو اکہِ اکہِ گنزراووکھ ۔

ا۔ جسمأنی اعضاہن پیٹھ مُضر اثرات ۔ مثلن

ا...... نظامِ ہاظمہ

☆...... شراب نشہٕ سیتۍ چھُ جگرس اندر چکناہٹ حدٕ روستوے جمع گژھان۔ ☆...... کریہنہ ماز کُسہٕ دود وٚوتلان۔ یتھ منز اتھ ساسہ بژے گوژٕ گژھان چھ۔ اتھ چھ (Cirrhosis of Liver) ونان تہٕ أخرس چھُ کریہنہ ماز کأم کرُنوے تراوان۔ ☆...... جگرس چھُ سرطان تہِ ہیکان گژِھتھ ۔ ☆...... معدس چھُ انفکشن گژھان، غذاوالنہٕ کسِ نأرِس اندر چھُ معدُک تیز آب گرکو گرکو کھسان تہ اتھٕ گژِ چھ اتھ اندر زخم تہ ناسوٗر پأدٕ گژھان۔ ☆...... غذا نأرس اندر چھ خونچہ نالہِ ہُنان تہ یمن چھ یہ دِلۍ زٕ تہِ پھوکہٕ بالہٕ بنان۔ یمہ چھ وٕلۍ وٕلۍ پھٹتھ ہیکان ۔ بیمارس چھ خون درہکو دروکو کھسان تہ انسان چھُ مرِتھ تہِ ہیکان۔ ☆...... معدُک تیز آب چھُ نابوٗد یا کم گژھان ۔ ☆...... معدس منز چھ زخم ہا پأدٕ گژھان تہ معدٕ گلِس تہٕ غذا

ناُرِس و ھِرِس اندر چھ سرطان ہُنٛز ہیوان ۔ ☆...... اندر من منز چھ قوتِ ہنظمیت کم سپدان ، تہ جسمہ منزٕ چھ پروٹینات نیبر نیرِتھ ضایہ گژھان ۔ ☆...... لبلبس چھ بہ آسائی انفکشن تہٕ مہلک سرطان ہیکان گژھتھ۔

ب......اعصأبی نظام تہٕ نفسیات

☆...... اعصأبی ناُرن تہ رگن چھ زژر ہیوان اژُن ، تم چھ ہُرِتھ پیٚوان۔ ☆......دھیان، توجہ تہ حِسٕ ہوش چھ راوان ، ذہن چھُ اُوری نہ یُوری سوچان ، عقل تہ فکر چھُنہ ٹھیکھ پأٹھی کأم ہیکان کرِتھ ، ذہن چھُنہٕ ؤلی ؤلی فأصلہٕ ہیٚکان نِتھ ☆...... لارنہ چھیٚہ ہیکان نِتھ ۔ ☆...... غأر فطری تہ غأر حقیقی شکلہ چھ أچھو یوان بوزنہ ، غأر حقیقی پر آوازٕ چھ کنن گژھان ، تہٕ انسان چھُ ربودٕ ہیُو باسان ۔☆ نشہٕ کرن وألس چھُ حسد تہ کینہ پأدٕ گژھان ، دوستس چھُ دُشمن گنزران ، ہذیانہ تہ جنونی کیفیت چھس وۄتلان ، ☆......عقلی زوال چھس ؤلی ؤلی یوان ☆...... نشہٕ کرن وول چھُ چھیکرس افسردٕ روزان تہٕ خودکشی تہ ہیکان کرِتھ۔ ☆...... دماغ کینٛ أندریمین حصن منز چھ چمک دھمک موکلان، ☆ نشہ کرن وألس چھ وِزہ وِزہ حادثات گژھنہ کِنی کلس چوٹ تہ باضے کلہٕ کھاپرِہ ہنز اڈج پھُٹِتھ یوان۔☆...... دماغہ کس پتٕمس حصس یتھ سری بلم (Cerebellum) ونان چھ تتھ زژر اژنہٕ سیٚتی چھُ انسانس توۄزُن راوان تہٕ تس چھ دب تہ دب لگان ۔

پ......مجموعی مضر اثرات

☆...... شرأبِس چھ بُتھس وزِجار کھسان ، نس موٹان ، منزاتھن وزِج چھِٹھ ہش نیران ۔اونگجن پیٹھ نیلی داغ بنان، گٔلری چھ ہُنان تہٕ یڈمنز چھس ُ آب جمع گژھان۔

☆...... گو بہ کھورہٕ زنٔ ہرگاہ چیٚوان آسہ تس چھ بچس پیٹھ خراب اثرات پیوان مثلاً بچہٕ سِندِس کلس تہ بُتھس چھِ عجیب وغریب ہیٔت بنان، بچس چھُ وزن چھونان تہ اڈِلیوک تہ چھ ہیکان گژھتھ ۔ ہرگاہ بچہٕ تمہِ نشہ بچوو توتہ چھ نو ۹ ریٚتھ مکمل کرنہ برونٹھے تھنہٕ پیٚوان۔

☆...... جینہ وأرس چھیہ جِسمس منز کھنڈٕ چ مقدار کم گژھان ، ☆ دِلس چھس ُورم کھسان تہ ☆ حیاتین خصوصاً 'ویٹامین ب' چھ چھونان یمہِ کنٕ گوڈن تہٕ دلہ کین ماز پیشئین ورم کھسان چھ ، دِل چھُ ہُنان ُتہ خوٗنک دورہٕ برقرار تھوٗنس منز ناکام گژھان یتھ عام فہم زبأنی منز ہارٹ فیل ونان چھِ۔

☆...... شراب سیتٕ چھ نرین زنگن کمزوری یوان خاص کرتھ مازس چھ پٔنن طاقت راوان،خون چھ کم سپدان تہ خوٗنس اندر خُلین ہنز تعداد کم گژھتھ چھیٚہ انتہأیٔ خطرناک صورت حال پأدہٕ سپدان۔ جِسمٕچ حرارتھ چھیہ کم گژھان تہ سأرِی ہٕے پأنس اندر چھ نیٚتہٕ سوٗتی یوان۔

☆...... جنسی ہارمونن پیٹھ چھ مضر اثرات پیوان یمہِ کنٕ قوتِ مردانگی کم گژھان

چھُیہٕ، مردن منز چھ پستان ہُنان، زنانن منز ماہوأری کم گژھان
تہ زنانہ چھنہٕ بچہ بناونس لایق روزان۔

☆...... جسمس منز چھُنہٕ غذا ٹھیک پأٹھی کأم ہیکان کرِتھ یمہ کنی مختلف دأدی ووتلان
چھ۔ ☆ قوتِ مدافعت چھ کم گژھان یمہ کنی مہلک جراثیم، ڈر تہ
وایِرل انفکشن ڈلی ڈلی حملہ چھ ہیکان کرتھ ۔شراب چینہٕ وألس چھ ٹی بی
، تایفأید، ایڈس تہ باقی بسیار انفکشن ڈلی ڈلی پننہ موچھ منز رٹان ۔

☆...... جنسی رغبتھ یودوے گوڈہ گوڈہ باسان ہُران چھُیہ مگر پزر چھُ یِی زہ
ضمن صورت حال چھ تتھ برعکس۔ جنسی رغبتھ وقوت دوشوے چھ أخرکار
جواب دِتھ گژھان ۔

☆...... باضے چھُ شرابہٕ سیتی ماس پیٹھی ین ورم کھسان، نرین زنگن ہنزٕ اعصأبی
نأرٕ چھیہٕ ناکارٕ بنان تہٕ اڈِج کمزور بننہٕ کنی چھ یمن زیرے پھٹہٕ ٹک
خطرٕ روزان۔

ت۔ سمأجی رنگی مضر اثرات

☆...... چینہ وول چھُ اکثر و بیشتر حادثاتن ہُند شکار گژھان ۔ وستہ کارگاڈی
چلاون وألِس چھُ زانکأری تہ تجربہٕ علاوٕ اندازٕ آسُن ضروری۔مگر چینہٕ
وألِس چھُ یہ اندازٕ راوان تہ سہٕ چھُ اکثر حأدثاتن ہُند شکار گژھنہٕ علاوٕ
بلاوجہ لڑایہٕ جھگڑن اندر رینہٕ یوان۔

☆...... گھریلو تہ ازدوأجی مسائیل چھ ووتلان تہ اکثر چھ نوبت طلاقس پیٹھ واتان۔

اہل وعیال، مول موج، غرض سأری رشتہٕ چھ اثر انداز گژھان۔

☆...... امریکہ ہس اندر چھ شراب نشہٕ کس حالتس منز گاڈی چلاونہٕ سیتی پریتھ ؤریہ ساڑھ أٹھ لچھ حوأدث رونما سپدان تہٕ لگ بھگ ترہٕ ساس ۳۰۰۰۰ نفر از جان گژھان۔ یِہٕ چھے بأش چھیہٕ ترقی پذیر مُلکن ہنز تہٕ۔ یہ اعداد و شمار چھُ پانژھ گونہٕ ہُران ییلہِ شرابچ مقدار ۱۰۰ ملی گرام فی لٹر خونس اندر موجود چھ آسان، تہٕ ہتھ ۱۰۰ گونہٕ ییلہِ یہ مقدار ۲۲۰ ملی گرام تام واتان چھیہٕ۔

☆...... شراب چینہٕ پتہٕ حوأدثن منز یِم صدمات یا زخم لگان چھِ تِمن انگ ینس یا ٹھیک گژھنس منز چھُ سیٹھاہ وکھ لگان تہِ کیازِ شرابہٕ سیتی چھُ قوتِ مدافعت کمزور گژھان تہٕ اندرونی کیمیاہن ہندہِ ردوبدل سپدنہٕ سیتی چھُ انگ یُن یا واٹھ لگُن پتھ ہیوان تہ نشہٕ بازس چھُ ؤلی ؤلی زخمن انفکشن گژھان۔

☆...... کامہ کارس پیٹھ چھ ناکارہٕ اثرات پیوان تہ مجموعی طور چھ یتھ ہیو شخص بیین پیٹھ بوجھ بنان۔

☆...... چینہٕ وول چھُ اکثر دیگر منشیاتن تہِ پان پُشراوان۔ یُتھ ہیو شخص چھ بے شمار تہ مُختلف نوعیتہٕ کیٚن جرایمن اندر ہینہٕ یوان۔ مثلاً قتل، خودکشی، زِنا، گھریلو جارحیت تہ تنازعات، جسمأنی تہ جنسی استحصال، ایزا رسأنی، لوُٹ مار بیتر ہِ۔

☆...... شراب چینہٕ وول چھ پونسہٕ رٕنگی محتاج سپدان۔ تہ یُتھ ہیو شخص چھُ چھکیرس

ژور کران ، ڈاکہٕ تراوان یا اتھ دارنس پیٹھ مجبور گژھان۔

پیمانہ

شراب چینہٕ موکھ چھِ مختلف مُلکو پنُن پنُن معیار مقرر کۆر مُت۔اکھ جام یا پیگ چھُ Standard Drink تصوٗر کرنہٕ یِوان ۔یہِ پیمانہٕ چھُ جاپانس منز ۲۵ ملی لیٹر (اتھ اندر چھُ وزنہٕ حسابہٕ شراب ۷۵، ۱۹ گرام وۄپان)

برطانیہٕ ہس منز ۱۰ ملی لیٹر (۸ گرام)

امریکہٕ ہس منز ۱۸ ملی لیٹر (۱۴ گرام)

ہندوستانس منز۱۲،۷ ملی لیٹر(وزنہٕ حسابہٕ چھُ ۱۰ گرام شراب)

امہِ پیمانہٕ مطابق چھ بیر(اوسطاً ۵ فیصد) ہندوستانس منز اکھ جام برابر ۲۰۰ ملی تہٕ امریکہٕ ہس منز ۳۵۰ ملی

وائین (اوسطاً ۱۲فیصد) ہندوستانس منز اکھ جام برابر ۹۰ ملی تہٕ امریکہٕ ہس منز ۱۵۰ ملی

وِسکی ،جن ،رَم (اوسطاً ۴۰فیصڈ) ہندوستانس منز۲۵ ملی امریکہٕ ہس منز ۴۵ ملی

خألص سپرٹ (۹۰ فیصد) ہندوستانس منز۱۱ ملی امریکہٕ ہس منز ۲۰ ملی

جانچ پڑتال

شرابِچ لت چھ مردن منز زیادٕہ۔ وُہ ۲۰ تا ترٕہ ۳۰ ؤری وأنسہ منزٕ ے چھ اتھ چیکس اژان۔ وں ہرگاہ ژٕتجی ہیور کانہہ شروع کرہِ تیلہ گژھہِ زانُن زٕہِ تس چھ کانہہ نفسیأتی بیمأری تہِ لرہ لۄر۔ باتجربہ انسانس ترہِ دوٗرے فکرہ زٕہِ کُس چھُ چیوان البتہ ثأبت کرنہ موکھٕ چھ کینہہ Lab یعنی لیبوراٹری ٹیسٹ مشخص آئمتی تھونہ ، مثلاً خونٕچ جانچ یتھ منز GT , MCV , ,LFT , Uric acid Triglycerides ,CK, علاوہ شرابٕچ مقدار وچھنہ چھ یوان۔ یمو علاوٕہ چھ اکہِ آلہٕ سیتی دستی تہ فوری طور ترأودیٕ متِس شاہس اندر شرابٕچ مقدار میننہٕ یوان۔ اتھ سائنسی آلس چھِ Breath Analyser ونان۔

مرحلہٕ وار موئے خأری

باقٕے منشیاتن ہندی پأٹھی چھ شرابک نشہٕ تہِ کینٛہہ مرحلوٗمنزٕ گزران۔ یم مرحلہ چھ نوم :۔

ا۔ مسموم حالتھ

شراب چیتھٕے چھ چینہٕ وألِس پانس منز بلا وجہ خوشی محسوس گژھان۔ ذہنس چھ گوڈٕہ وُتش لگان ۔تہِ زن گویہ زٕہِ چینہ وول چھُ ہشاش بشاش باسان ، احساس برتری سیتی چھُ بجہ بجہ کتھٕ تُھران ، زبردست اتھٕ کھور گلہ ناوان، یہِ ڈُلی زٕہ تہِ وجدس منز یِوان۔ مگر یہ دور چھ سیٹھاہ موخصر۔ امہ پتہ چھ سہٕ نیتہ سوت گژھان تہ

کیازِ تُمۍ سُند سائِلم اعصأبی نظام چھ دوٚہ ونہ یوان ۔۔ بیٚیہ ہٕن چینہٕ پتہٕ چھ تُمۍ سُند سورُے نظام سُست سپدان ، سوچنس سمجھنس منز چھس وکھ لگان، ذہٕن چھس ڈٕلی ڈٕلی موضوع نِشہ ڈلان، تہٕ نرین زنگن پیٹھ چھس نہ تووزُن یا کنٹرول روزان ۔۔ کینہہ کال پتے چھ تُمس کتھ ڈلان، اورٕ یور چھُ لاینہٕ یوان تہٕ امہ پتہٕ چُھنہٕ تُمس پننہٕ نَس ورتاوس تہٕ وتھنس بیہنس پیٹھ کانہہ تہٕ قابو روزان ۔ چھیکرس چھُ شراب چیٚنہٕ وول یہ ڈٕلی زِ تہٕ بے مند چھ تہٕ وحشی درندہٕ صِفت بنان۔ یِم علامات چھ تمہ وِزِ ووتلان ییلہ شرابٕچ مقدار ۲۵ پیٹھ ۱۰۰ ملی گرام فی ۱۰۰ ملی لٹر خونس منز آسہ وأژہِتھ ، ۳۰۰ ملی گرام چھ انتہأئی خطرناک مرحلہٕ ییتھ منز اِتھس شخصس گُمہ سران گژھان چھُ تہٕ أندرِم حرارت چھس ضایہٕ گژھتھ سیٹھاہ کم سپدان ۔خونس اندر شرابٕچ مقدار ۴۰۰ ملی گرام فی ۱۰۰ ملی لٹر ہُر یمانہٕ گژھی تھےٚ چھ چیٚنہٕ وولُ مرِتھ ہیکان۔

ب۔ شرابک راون دود یعنی Withdrawal symptoms

یژٕ کألی تراونہٕ پتہٕ چھِ نشہٕ کرن وألس منز کینہہ علامژ ووتلتھ یوان یمن ہُند خیال تھوُن چھ نہایت ضروری تِکیازِ یِم ہیکن کُنہِ وِزِ جان لیوا ثأبت سپدِتھ۔ راون دادِکی یِم علامات گنزراوو کھ اکہ اکہ۔

☆......صُمک بوم یعنی Hang-over۔ کالہٕ چینہٕ پتہٕ چھُ صُبحأئے نشہٕ بازس مزاژٕ بدلان۔ ہرگاہ نہ وقتس پیٹھ پییس شرأبس چھیہ تھرٕ تھرٕ وتھان، آدُلن

یادروکہ یوان، سأرے جِسمس کمزوری باسان، جیرہٕ یوان ، ہِندرراوان ، تہ اضطرأبی کیفیت ووتلِتھ یوان۔ گُنہ وِزہ، چھ شرابُک نشہٕ تراونہٕ پتہٕ خطرناک نوعیتکی راوِن دأدی ووتلان مثلاً

☆...... ڈی ۔ ٹی یعنی Delirium tremens۔ یہ حالت چھیہ یِژھ کالُک نشہٕ تراونہٕ پتہٕ دوہ یہ۲ پیٹھہٕ ژورہِ۴ دوہس ووتلان تہ اُکس ہفتس اندراندر اندواتان۔ یہ چھیہ چھرا پانژھ ۵ فیصد شرابین منز آمژ وُچھنہٕ۔ اتھ حالژ منز چھُ مریضس حِس ہوشہٕ ڈلان آیاسہ کتہ چھُ، وکھ کیاہ چھُ، تس کیاہ سپُد بیترِ۔ دھیان چھُس راوان ،توجہ چھُس ڈلان تہ یادداشت چھُس کم سپدان، غأر فطری شکلہٕ تہ آوازہٕ چھس بوزنہٕ یوان، تہ گُنہ وِزہ چھ رُبودہٕ روٗزِتھ الہ گُلس ٹلہ گُل سمجھان ۔ یہ حالتھ چھ اہندہِ خأطرہٕ کھوژونی تہ باضے چھ اُمس ژمہ پیٹھ کیمی پکُن باسان۔

ہرگاہ مریضس اتھہٕ لأ رِگتھ سام ہیموا سہِ باسہِ ٹاکارہٕ پأٹھی زہِ اُمس چھُ دل ژلان ،نبض چھس تیز وتھان، بُلڈ پریشر چھُس ھُران ، گُمہ سران گژھان تہ اُچھن ہندی مَنہِ پھٹلی وہراونہٕ یوان۔ یہ چھنہ اُکس جایہ ہیکان ٹھہرِتھ بلکہ اروسرہٕ کران تہ اورہٕ یورلاینہٕ یوان۔ ہِندر چھس راوان تہ جِسمس اندرأبی موادتہ معدنیات چھس چھونان۔اتھ مرحلس پیٹھ چھ مریض از جان تہِ ہیکان گژھتھ تہ تمیوک کارن چھ آسان دِلُچ حرکت بند گژھنی ،خونس اندر انفکشن پھہلُن ،اندرونی درجہ حرارتھ سیٹھاہ کم سپدُن، یاخود ساختہ تہ بےاختیارٕ صدمات یا حوأدث بیترِ۔

☆......لارن گرٕھنۍ یعنی رَم فِٹ Rum fits۔ یہ حالتھ چھیہ دَہ۱۰ فیصد چینہٕ والین منز وُچھنہٕ آمٕژ۔ نٹیوتہ ناریو چیٛنتھ لگ بھگ باہ۱۲ تا ارتاٸجی ۴۸ گھنٹہ گزرنہٕ پتہٕ چھ ساٸرسے جسمس پیوٚٹھُس پیٹھ لارنٕین ہٕندی جھٹکہ یوان۔ تہ نشہٕ باز چھُ بے ہوش ہیکان گرٕھتھ۔

☆......شراب تراونہٕ پتہٕ کینژہ کاٸلی چھ مریضس اٚچھن عجیب پرشکلہٕ بوزنہٕ یوان تہ کنن عجیب پرآوازہٕ یوان۔ یہ حالتھ چھیہ ناپاٸیدار تہ چھراہ اکس ریٛتس اندر اندراندواتان۔

☆......ترییم ۳ مرحلہٕ چھ یٕژ کالُک مضمن چسکہٕ بیماٸری یٔمہ کِنۍ اعصاٸبی تہ نفسیاٸتی مُضرِصحت اثرات پیٛوان چھ۔ مثلاً۔

۱۔ ورنیک سندی ذہنی وتل بُجہ۔(Wernicke's Encephalopathy)

یہ چھُ فوری ردِعمل یُس حیاتین ویٹامین ب ۱ (Thiamine) چہ کمی سببہ ووتلان چھُ۔ لگاتار درو کہٕ پنہ سیٛتی چھ یہ حالتھ ڈٕلی ڈٕلی نمودار سپدان۔ اتھ منز چھ کھیا خطرناک اٚچھی داٸ دکی ووتلِتھ یوان، اٚچھن ژوپاٸری یم لوٕکٹی موٕکٹی ماز پٹھ چھِ آسان تم چھ روٹہٕ گرٕھان، ذہن چھُنہ ٹھیک پاٹھی کاٸم ہیکان گرِتھ، مریض چھُ اوٗری نہ یوری ییہ سےٕ عالمس منز باسان تہ جسم چھُس اورہٕ یور لاینہٕ یوان۔ مزید چینہٕ سیٛتی چھُ دماغ کین بیشتر حِصن منز رَتھ باندہِ گرٕھان تہ اعصاٸبی ناٸرہٕ چھیہ ہٕرتھ پیٛوان۔

۲۔ کورساکوف جنونی کیفیت Korsakoff's Psychosis۔

اتھ منز چھ مریضس مشرف لاران، یہ بصارتھ چھس موکلان زہِ لِتس شوٗٹھس کیاہ

چھُ سپدُ مُت ۔ تُمی سنز (insight) چھ غأب گژھان ۔ اتھ حالژ منز چھُ دماغس اندر پیچیدٕ نوقص وۄہٕتی تلیمٕتی آسان ۔ تہٕ مریض چھُ یہٕ دلٕی زہٕ تہٕ موردن منز گنزرنہٕ یوان

۳۔ مزید پیچیدٕ مسائیل یم شرابہٕ ڈٔسی وۄتلان چھ ،چھِنہٕ کم کینہہ مثلاً عقلی تہٕ فکری زوال (Dementia) ، دماغ چہ لچہٕ طرفک حِصہ یعنی سری بلم ، منزِم حصہٕ یعنی پانس (Pons) تہٕ بسیار اعصأبی نأرٕ چھ ہُرتھ پیٚوان ۔ یعنی یم چھیہ ہنہٕ ہنہٕ Degenerate ژھتھ وقتہٕ بروٹھے بے کار سپدان۔

تداوی

شراب نشکہِ علاج سام ہیٚمو اُسی پڑاو پتہٕ پڑاوٕ اِتھ گنٔ:۔

پڑاوٕ ا سم شکن عمل یعنی Detoxification۔

نشہٕ باز چھُ گوڈٕ امہٕ خأطرٕ مأنی راوُن پیٚوان ۔نیک نیعتی سان آمادٕ کرِتھ چھُ زہرِ قاتل کیمیأ یعنی شراب یکھ مُش بند کرُن ۔ اتھ تیٚہہ تہٕ مسمومیت چھ گالنی ۔یہٕ چھُ یلاجُک گوڈنیوک پڑاوٕ ۔شراب ترک کرنہٕ سیتی یم علامات راون دادِ کی وۄتلان چھِ تِمن چھُ تدورُک کرُن یعنی تمن چھُ مناسب دواہ دِتھ روک تھام کرُن ۔راون دود چھ ستہِ ۷ پیٹھہٕ ژودا ہن ۱۴ ادوہن تام روزان ۔امہ خأطرٕ چھ ڈاکٹری مشورس تحت مندرجہ ذیل دواہ دیون پیٚوان یُتھ زن نشہٕ کرن وول سلامتی سان امہِ پڑاوٕ تلہٕ نیرِ۔

مثلن تناوٗ کش ادویات۔

اضطراب و بے چینی دوٗر کرنہٕ خاطر ڈایازِپام Diazepam وُہ مَلی گرام ہیور ہیور یا کلورڈایازہِ پوکسائیڈ Chlordiazepoxide ۔شیٹھ ملی گرام ہیور ہیور واتناوِتھ۔ اَسی ہیکو ۸۰ تا ۱۶۰ ملی گرام حسابہٕ امیوک دسلابہٕ گرِتھ ، فی دوہ ژورن خوراکن منز بأگرِتھ ۔امہ دواہِچ مقدار چھ شراہِچ مقدار مدِ نظر تھأوِتھ مُشخص یوان کرنہٕ۔ امہ حسابہٕ چھ درمیانہٕ مقدارس منز چینہٕ وألس اِتھٕ گٔژ دیون ضروری ؛

☆...... گوڈنکہ دوہ بہ حسابِ ۲۰ ملی گرام ژورہِ لٹہٕ دوہس

☆...... دوٗیمہ دوہ بہ حسابِ ۱۵ ملی گرام ژورہِ لٹہ دوہس

☆...... تریمہ دوہ بہ حسابِ ۱۰ ملی گرام ژورہِ لٹہ دوہس

☆...... ژوٗرمہِ دوہ بہ حسابِ ۵ ملی گرام ژورہِ لٹہ ۔تہ اِتھے گٔژ دوہ پتہٕ دوہ کم کرِتھ اَکس ہفتسے اندر اندواتناوُن پیٚوان۔ البتہ یمہِ نیٚتوتہ ناریو چوٗمت آسہِ تس ہیکو دہن بہن دوہن تام یہِ علاج پوشہٕ نأوِتھ تہ دَوٕچ مقدارتہ ہیکوس ہُررأوِتھ۔

حیاتین یعنی ویٹامین تہ چھ دیوٗن ضروری یُتھ زن راون دأدِس سیتۍ دوٚ تلیمتین پیچیدہٕ مسلن ہُند بروقت تدوٗرک سپدہِ۔ خصوصاً

وٹامین ب ۱ (Thiamine) ۱۰۰ ملی گرام انجکشن ذٔریہ گوڈنکین ژورن پانژن دوہن فی دوہ دو یہ لٹہ یوان دِنہ۔ تہ تمہ پتہ پھلین ہنزہِ صورژ منز دوہ دِش اکہ لٹہ مزید شین ٦ ریتن خاطرہٕ۔

جسمس اندر آبی مواد رُژھراوُن تہِ چھ اہم علاج۔ یوتاہ ہیکہ تیوتاہ دی
وُس تریش چیٚنی کرِ ، تہ ہرگاہ درو کو یا آولنہِ سیٚتی چھنہ مریض چیٚتھ ہیکان تیلہ چھُ آبی
مواد تہ معدنیات بوٚتلو ذریعہ رگو کِنۍ بھرنہ یوان ۔ اماپوز گلوکوز
مثلاً Dextrose 5% دِنس گژھہِ ہراسے کرُن تہِ کیازہ امہ سیٚتی چھ وِٹامین
ب ا مزید کم گژھنک احتمال روزان یُمہ کِنۍ پیچیدٕ مسئلہٕ پاٚدٕ ہیٚکن گوٚژھتھ۔

علاجُک یہ پڑاوٕ ہیکو اسی طبی نگہ داشتس تحت ہسپتالہٕ نیٚبر تہِ انزراوِتھ۔ مگر
کُنہ وِزِہ چھُ یِتھ مریض ہسپتالس منز داخل پیٚوان کرُن۔ خاص کرِتھ سہُ اکھاہ یُمس
منز پیچیدٕ طبی مسائیل یا راون دادِکۍ پیچیدٕ علامژٕ وۅتلیمتۍ آسن۔ یا یُس نہ ہسپتالہٕ
نیٚبر چیون تراونہٕ خاطرٕ تیار ے آسہ۔ یاد گژھہِ تھوٚن زہ یہ سائلم علاج معالجہٕ چھُ
ڈاکٹرن ہنزہِ نگراٗنی منز عملاوُن سیٚٹھاہ ضروری۔

دوٚیم پڑاوٕ ۔ یہِ چھُ سہُ علاج یُس شرابسِ غولامی پیٹھٕ آزادی کُن
پھرِتھ ہیکان چھُ۔ اتھ منز چھ کہیا طریقہ کار عملاوٕنۍ پیٚوان مثلاً

ا۔ ورتاوٕ تہ سلوٗک ہیچھناوُن۔(Behavioural therapy)
مریضس چھ بیون بیون طریقہ ہیچھناونہ یوان مثلاً خود اعتمادی بڑاونۍ تہ
پانس پیٹھ کنٹرول تھونۍ ژھل یِتھ زن تس نشہٕ تراونس منز آسانی گژھہ. ..
یہِ چھ پیشہٕ ورانہٕ کونسلرن ہنز کام۔

۲۔ سائیکوتھیراپی (Psychotherapy)
کتھہ علاج یعنی کونسلنگ سیٚتی چھُ مریضس رٕژوتھ ہاونہ یوان۔ یِتھ زن تس

سیکہٕ بیٚہہ یہٕ زہٕ پٔزی پأٹھی چھ نشہٕ مضرِ صحت، تمن گٔش تہٕ پرٕ یتھ رنگہٕ بدعادت۔ تس چھ پانس اندر تبدیلی انہٕ ہٕکی رٕتی تہٕ کارآمد طریقہٕ سمجھاونہٕ یوان۔

۳۔ جمأژن اندر طور طریقہٕ ہیچھناوُن (Group therapy)

یہ طریقہ چھُ مأہر کونسلرن تہٕ مأہر نفسیات استادن ہنزہِ رہنمأیی تحت عملاونہٕ یوان۔ بیون بیون جمأژن ژأرکرِتھ تہٕ موزوُن جائے تہٕ وکھ مُشخص تھاونہٕ پتہٕ چھ اتھ کامہِ دس یوان تُلنہٕ۔

یودوَے یہ طریقہٕ کار چھُنہ وُنہِ عام تاہم اُسی ہیکو معاشرٕکی قأعدہٕ تہٕ قونون مدِ نظر تھأوِتھ پننہِ آیہ جمأژن ہنز ژأرکرِتھ تہٕ حض تُلِتھ۔ مثلاً دین دھرم چیٚن مخصوص عبادت گاہن پیٹھ، مدرسن تہٕ کالجن اندر، انٹرنیٹس پیٹھ مخصوص سوشل نیٹ ورک بنأوِتھ۔ کارپوریٹ دفترن اندر، ژاٹہٕ حالن تہٕ کارخانن اندر، کمیونٹی ہالن اندر بیترِ۔ امہِ خأطرہٕ چھُ مأہر کونسلرن تہٕ سوشل ورکرن ہنز اشد ضرورتھ، یم معاشرس منز لوُکن مأہرانہٕ رائے ترائے دِتھ امہِ کامہِ موکھ تیار کرن۔

۴۔ گُمنام نشہٕ بازن ہُند سمن بل

تم افراد یمو حال حالےٕ نشہٕ ترووُمت آسہ، چھِ منزہٕ منزہٕ اِکہٕ وٹہٕ سمکھان تہٕ نشہ کرنس دوران تہٕ نشہٕ ترک کرنہٕ پتکی تجربات اکھأکس بوزناوان۔ اِتھٕ گٔنی چھ تمن چسکہٕ تہٕ پوٚت کلہٕ خلاف لایحٔ عمل تیار کرنس منز مدد میلان۔ گمنام امہِ کِنی زہِ تم چھِ عام لوُکن نِشہٕ پنُن پان صیغہٕ رازس منز تھوان۔

۵۔ نفرین آمیز ژھل تہٕ ادویات (Aversion n Deterrent

(agents) (مریضس سمجھاوِتھ تہٕ تٕمی سنز رضامندی حاصل کٕرنہٕ پتہٕ) چھ یہ طریقہ عملاونہٕ یوان تہٕ کینژن مشکل مالمن منز چھُ یہٕ کارآمد ثابت سپدان یمن منز نشہٕ باز وِزہٕ وِزہٕ تراونہٕ باوجود تہٕ چھُ بیہٕ شرابس لور روزان ۔اتھ منز چھ مریضس کھینہٕ کتی تمہٕ قسمکی ادویات تجویز یوان کرنہٕ یمن ہندہٕ استعمالہٕ پتہٕ چھُنہٕ سُہ شرابُک اکھ دام تہٕ برداش ہیکان کٕرتھ ۔امہٕ نوعیتُک اکھ دواہ چھ ُ ڈائی سلفرام (Disulfiram 250 mg) ۔ اکہٕ دوٕیہ لٹہ دوہدِش دِنہٕ پتہٕ ہرگاہ اکھ شخص شراب چییہ تس چھُ عجیب غریب تہٕ کھرہٕ وٕنی کیفیت ووتلان یم تس شراب تراونس پێٹھ مجبور کران چھ۔ مثلاً تس چھیہ نارہٕ چپائزہٕ وتھان ٕ ، واٗنج راوان ، بلڈ پریشر کم گژھان ، شانش کھسان یادم گژھان، کلہٕ دود کران، گُمہٕ سران گژھان، درد کہ، چکرتہٕ گیوُر یوان ،بے قرأری لاران تہٕ تیوتاہ اضطراب پأدہٕ گژھان زہِ چێنہٕ واٗلس چھُ باسان زہِ زن دراوٗ شوٗٹھس زٕو۔ اِتھ کٕنی چھیہ تس وارہٕ وارہٕ شرابچ نفرتھ گژھان ۔

نفرین آمیز ژھلو منزہٕ چھُ اکھ ژھل یہ تہٕ زہِ مریضس پێٹھ چھُ نشہٕ مشراونہٕ موکھ ہلکہٕ بجلی کرنٹ یا مقناطیسی برقی قوّت آزماونہٕ یوان ۔یم طریقہٕ چھُ کُنہ وِزہٕ خطرناک صورت اختیار کران ۔یودوے نشہٕ کرن واٗلی یلا جس دوران زیادہٕ چیو تہ یلہ چھ تس مہلک مسئلہٕ پأدہٕ گژھنُک احتمال روزان مثلاً دِلُک دورہٕ پیوان،بُلڈ پریشر سیٹھاہ وٗستھ گژھاُن، لارن یوان، آکسیجن کم گژھان، ہێس ہوش راوٗان بیترِ ۔۔توٗے چھُ بہتر تہٕ افضل یہٕ علاج ہسپتالس اندرے شروع کرُن ۔ہسپتالہ نیبر تہٕ چھُ اِتھس مریضس ہر ہمیشہ محتاط پیوان روزُن ۔احتیاطاً چندس منز طبی کارڈ پێوان

تھوٗن یتھ پیٹھ لیکھتھ آسہِ زِ سہ شوٗٹھ چھُ زیرِ علاج Disulfiram، یتھ زن تمس سیتؠ وتھان بہان لوٗکھ زاَنتھ مانتھ یا وشفن کُنہ تہِ قسمُک شراب دِنس ہراسہٕ کرن۔

(خبردار! بعدازشیو معجونس اندر ییواہ کم کھوتہ کم مقدار شرابچ چھیہٕ آسان تیواہ ہن تہِ چھیہ کاٗفی اِتھس مریضس منز پیچیدہٕ تہ خطرناک مسلہٕ ووتلاونہ موکھہٕ)

باقی آنتھہٕ رژھی کیمیا ہن تہِ چھ ڈایئ سلفرام دوٗہک ہیواثر مثلاً میٹرونِڈازول، چارکول ، ہلفانائیل یوریا ، تہ کینہہ پنسلین بُیاَ زپیٹھ بلیمتؠ انٹی بیوٹک۔ لہذا چھُ اتھ پڑاوس پیٹھ بڈٕہ محتاط تہ ہوشیار پیٚوان روزُن۔

۶۔ ٹیٹھ تہ پوٚت کل ژلراوٕ نکہ ادویات (anti craving agents)

یم ادویات چھِ سیٹھاہ کارآمد شرابچ پوت کل ژلراونہٕ موکھہٕ۔ تہ یمن ہندی مُضر اثرات چھ نہ آسنس برابر۔ یم چھ کم ازکم بہن ۱۲ ہفتن تہ زیادٕہ کھوتہٕ زیادٕہ بہن ریٚتن استعمال پیوان کرٕنی۔ کینژن ہُند ناو ہیون چھُ ضروری تاکہ علاج معالجس وابستہ اشخاص تھون یہنز زان کاٗری۔

ا۔ اکامپروسیٹ (Acamprosate)۔ یہ چھُ ۳۳۳ ملی گرام پھوٗل، پرٕیتھ دوہ تریہ لٹہ یوان دِنہٕ۔

ب۔ نالٹریکسون (Naltrexone)۔ یہ چھُ صُبحہٕ چایہ پیٹھ گوڈٕہ گوڈٕہ ۲۵ ملی گرام تہ اکھ ہفتہٕ پتہٕ ۵۰ ملی گرام فی دوہ دِنہٕ یوان۔

پ۔ دباوٕ کُش ادویات مثلاً فلیوکسٹین (Fluoxetine) ۲۰ ملی گرام دوہ دِش صبحاَے چایہ پیٹھ۔ پوٚت کل مشراونہٕ خاطرٕہ چھ یم ادویات شیہٕ[۶]

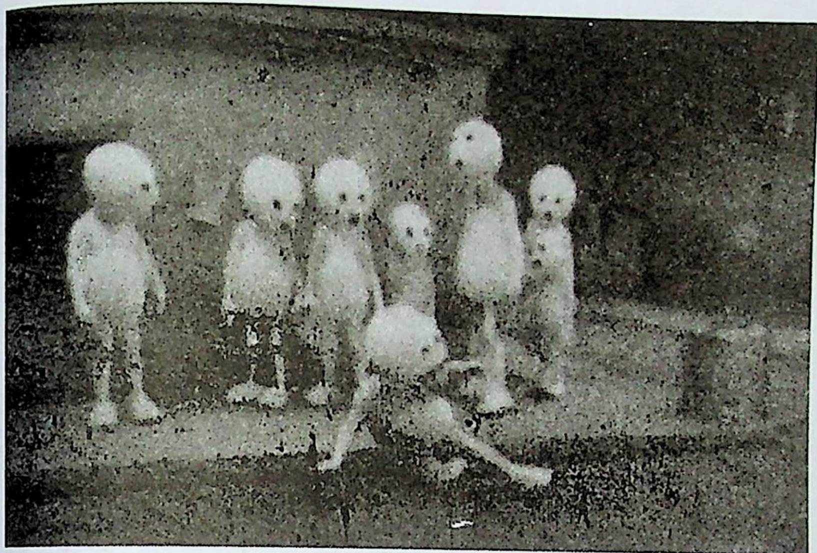
پیٹھٕ بہن ۱۲ ریتن تام دِنٕی ضروری۔

۷۔ مزیدکارآمدادویات۔

باضے چھُ نشس لرٕہ لوٗ ر باتےٕ نفسیأتی دأدٕ تہ وولسنہ آسان آمتی ۔ تمن دادیٚن خأطرہ چھ مخصوص تہ معقول دواہ یوان دِنہٕ ۔ مثلاً تناوٗ کُش ادویات، ھزیان تہٕ وجدکُش ادویات، ذہنی دباوٗ کم کرنٕکی ادویات یا لارٕغیٚن خأطرٕ مناسب دواہ بیترٕ ہ۔ یمو طور طریقو خأطرٕ چھ ماہرِ نفسیاتہ سُند صلاح مشورہ نیُون ٕ ضروری۔

۸۔ نفسیأتی تہ سمأجی بازآبادکأری

ہرگاہ شراب چینٕہ وأ لِس ہر ہمیشہٕ خأطرٕ امہِ نشہٕ نِشہ دوٗر رچھُ روزُن تیلہِ گژھِ یہِ بدل کُنہ کُن لاگنہٕ یُن ۔ أمس کانہہ کار کسب دیوٗن، یا چھ مشغلن سیتیٕ آوٗر تھوٗن، یا چھُس معاشرس اندر چھپنٕہ تہ لسنہٕ بسنہٕ خأطرٕ أکس بییس شانہٕ بہ شانہٕ پننہِ موکھٕ مقام حأصل کرُن ۔ تمہِ خأطرٕ چھ مختلف سرکأری یا نجی ادارن ہُند اتھٕ روٗٹ تہ تال میل آسُن ضروری یُتھ زن سماجکیٕ تھی نفر رٕتی شہری بٔنتھ بیٚیہ زندگی ہُند لُطف تُلن ۔



افیم (افیون) تہٕ امیوک نشہٕ

افیون ، افیم یا خشخاش چھُ دراصل اکھ گُل یُس شکلہِ کِنی سیٹھاہ خوبصورت چھُ۔ اتھ چھ بِسیار زاژ نسل تہٕ رنگہٕ رنگہٕ قسم ۔ کینہہ چھِ خود روتہ ون واُسی ۔ کینہہ آیہ گوڈہٕ گوڈہٕ باغن تہ ماُدانن ہنز خوبصورتی بڑھاونہٕ خاطرہٕ وو پداونہ۔ طبی نکتہٕ نگاہ کِنی اُس اتھ بڈہٕ اہمیت تِکیازِ امہِ منزہٕ حاصل شُدہٕ مادہٕ اوس پریٖتھ کُنہِ قسمہِ کِس داُدِس تہ دگہِ دوٗر کرنہٕ خاطرہٕ آزماونہٕ یِوان ۔ تِتھوے یوت نہٕ بلکہ افیون کیمیاے چھ ژاسہِ تہٕ مُسِل علاجہٕ خاطرہٕ تہٕ استعمال سپدان۔ قودرتن چھ سائِنس جِسمس اندرتہِ امہٕ قسمکی کیمیاے آیہ تن تھاوی ییتی مگر سیٹھاہ کم مقدارس منزیمن انڈارفن (Endorphins) ونان چھِ۔ یِہنز کاٗم چھ انسانس ہشاش

بشاش تھون ، منفی جزبات تہ کھرٕ وِنی خیالات مشراونۍ یا دوہ دِش کامہِ کاجس دوران تھکاوٹ یا کم کاسہٕ ناخوشگوار احساس دوٗر کرٕنی ۔ اما پوٗز انسانن کوٗر اتھ کیمیا ہس بڈِس پیمانس پیٹھ نشہٕ ۔

افیم کاشت چھیہ وُنی کیس مختلف مُلکن منز جائز وناجائز طور طریقو سیتیٚ شد و مدہٕ سان جأرۍ ۔ افیم گلہٕ زاتھ یُمہِ منزٕ نشہٕ آور کیمیا کڈنہٕ چھ یوان تتھ چھ پپاورسامنہِ فرس (Papaverous somniferous) ونان ۔ یہ گُلہٕ زأژ چھُ گُنہِ تہِ میٚژہِ منز ووپدان ۔ تاہم کاشت کرن وألۍ چھ میٚژہِ گوڈٕ زرخیز بناونہٕ موکھہ وایان تہ کھادہ ، ہناتہِ تراوان ۔ افیم گُلیوک بیول چھُ موسمِ بہارس منز یا ہردس منز وَونہٕ یِوان ۔ یہِ گُل چھُ گُنہِ تہِ موسمی حالاتن ہُند مقابلہٕ ہیٚکان کرِتھ ۔ ریٚتہٕ وادن شینس تل روزنہٕ باوجود تہِ چھُ یہ دٔرِتھ ہیٚکان ۔ شیتن ورین میٚژہِ تل روٗزِتھ تہِ چھُ امیوٗک بیول کلہٕ کڈان ۔ البتہٕ واوس چھُنہٕ دٔرِتھ ہیٚکان ۔ معتدل آب و ہوا چھس موأفق ، البتہٕ گرمی تہِ گرٕ ھیٚس آسنی ۔ یِیژاہ گرمی میلیٚس تیوٗتاہ طاقت آسہِ امہِ کِس کیمیأیی موادس ۔ افیم گُلکۍ پوش چھِ سیٹھاہ خوبصورت آسان ۔ یِمن چھِ سرخ رنٛگکۍ ژور وٕتھر آسان یِم کینژن دوہن اندر ہرِتھ چھِ پیٚوان ۔ امہِ گُلکۍ اڈٕ پٔکۍ بیاٗلۍ ٹوٗرۍ چھ پتھ گُن روزان تہ یِمہ وٕے منزٕ چھُ کیمیأیی مواد پریڈان ۔ آفتاب کھسہ وُن یا لوسنہٕ برونٛٹھے پہن چھُ یِمن بیاٗلۍ ٹوٗرین بلیڈ تراش یِوان دِنہٕ تہٕ یِمہ وٕے کھشوٗ کِنۍ چھُ سفید رنٛگہٕ گوند پریڈان ۔ ترکی منز چھا اِکس بیاٗلۍ ٹوٗرِس اکھ کھش

دِنہٕ یِوان ییلہ زن ہندوستانس منز ژور پانژھ کھش دِنہ چھ یوان۔ نتیجہٕ چھُ یہ نیران زِہ ترکی ہُند افیم کیمیأ چھُ طاقتور تہٕ ہندوستانٕی افیم یِوٚ دوَے زیادٕہ مقدارس منز نیران چھُ تاہم تیٚچ تیہہ چھ کمزور آسان۔

پریڈیومُت سفید موٗٹ گوند چھُ ہوٚہس سیتی رٔلتھ رنگہٕ ڈلان۔یِہ چھُ مَل رنگہٕ یا کریٚہنیارٕہ سان بیأڑی ٹوٗرِس نیٚبرٕ کنہِ مُتھتھ روزان۔تمہِ پتہٕ چھُ یہ بڈٕہ ہُشیأری سان امہِ پیٚٹھٕ زٕلنہٕ یِوان تہٕ جمع کرِتھ چاٹین یا بسکوٹین ہنزٕ ہیُٹٕ منز رژھرنہٕ یِوان۔ٕ گیٚتھ یمن ہُند ہوٗکھ پوڈر چھُ بطورِ نشہٕ استعمال سپدانہٕ۔بیأڑی ٹوٗر ریک تہٕر ہوکھ نأوِتھ تہٕ ٕگیٚتھ یُس پوڈر روزان چھُ تتھ تہِ چھ لوٗکھ نشہٕ کران۔اتھ چھ ِ پھکی ونان۔خشخاش بیول چھُ پوشہٕ ٹوٗرِس منز آسان تہٕ اتھ چھُنہ نشہٕ بلکہ چھ یہٕ بیول رنہ نس پاکونس یا بیکری منز استعمال یوان کرنہٕ۔

افیم تہٕ امکی قدرتی ومصنوعی کیمیأئی مواد چھ سیٹھ ہے نشہٕ آور۔قدرتی کیمیاہو منزٕ چھ مارفین ، کوڈین ، نوسکاپین ، پیٚپاویرین سرس۔

یمن ہندِ حاصل شُدٕہ مصنوعی کیمیلہ چھ بے شمار یم بطورِ نشہٕ استعمال چھ سپدان مثلاً ھیروین، نلارفین، میتھاڈون، ڈیکسٹروپروپراکسہ فین، پیتھاڈین، ٹراماڈول، ٹاپینٹاڈول، پینٹازوسین، بیوپری نارفین، بیترِ

تأریخی پس منظر

افیمس چھ سائنسی ناو پیپاورس سامنی فیرم Papaverous

(Somniferum) تہ یہ چھُ دراصل مغربی ایشیاۓ ہکہِ گرم علاقچ پأداوارأس مٕژ۔ تتہِ پیٹھٕ ووت یہ یونان۔ایشیاۓ صغیر پیٹھٕ واتنوٕ یہ عرب تأجرو ترکی پیٹھٕ مشرقی مُلکن تام یمن منز ہندوستان تہ چین قابلِ ذکر چھ۔وُنی کیس چھیہ افیچ کاشت واریہن مُلکن اندر سپدان مثلاً ہندوستان،ایران،افغانستان،ترکی،یورپ بیترِہ۔

میسحی سنہٕ کس ابتداہس منزاوس افیم درستِس دنیاہس اندر عام تہ لُوکن أس امچہِ خأصیژ ویزٕ۔تتھ دورس منزاوس افیم ایشیاۓ صغیرس منز وو پدان تہ وُچھان وچھان بنے یہ اچ کاشت اکھ بڈ بارٕ انڈسٹری ۔اردأ ہمہ صدی ہندِس وسطس اندر اوس بیتہ بہارس منز بہترین قسمک افیم کثیر تعدادس منز وہ پداونہ یوان۔موجودٕ وقتس منز چھ یہ کاشت زیاستر اُتر پردیش، راجستھان، مدھیہ پردیش تہ ہماچل پردیشس منز سپدان۔لگ بھگ ۱۵۹۰ عیسوی ہس منز چھ شیخ ابوالفضل آیئنِ اکبری منز لیکھان زِہ تتھ عہدس منز اوس فصلو منزٕ اکھ خاص پیداوار افیم۔

یہ اوس زیاستر آگرہ، اودھ تہ اللہ آباد کین صوبہ جاتن اندر وو پداونہ یوان۔ولندأ زی باشندٕ تہ انگریزٕ أسی افیمکی بڈی بارٕ خریدار۔ ۱۷۵۶ عیسوی منز ملک سراج الدین دولہٕ سنزو فتوحاتو أنی پٹنہ کین افیم سوداگرن منز تباہی۔سنہ ۱۷۶۵ عہ منز آو امن و امان مگر چونکہ افیم اوس نایاب تمیُوک مول کھوٕت اسمانس۔أخر کار سنہ ۱۷۷۳ء منز کوٗر بنگالکی گورنرن ایسٹ انڈیا کمپنی سیتی ساز باز کرِتھ بنگال، بہار تہ اُڑیسہ ریاستن ہنز سأری افیم اِچ کاشت تہ کاروبار پانس

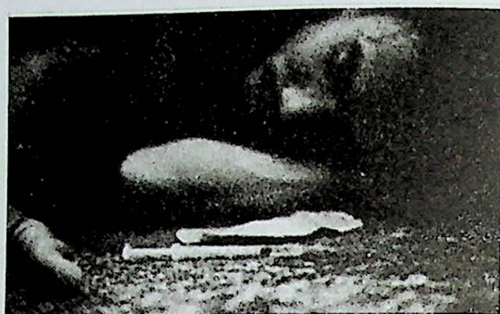
گُن ۔سنہ ۱۸۵۷ء منزا مہ صنعتچ بالادستی برقرار تھونہٕ مو کھ بنوٗ ہندوستانن پنہٕ نس حقس منز اکھ قانون ییتھ سنہ ۱۸۷۸ ع ہس اندر ترمیم سپز تہ ۱۹۳۰ء منز آو یہ خطرناک منشیاتن ہٕندِس ذمرس منز۔ اپریل ۱۹۵۰ء منز نیو امیک سوٗروے نظام حکومتِ ہندوستانن پنہٕ نین اتھن منز۔

پٔتمیو کینژ وٕ ڈہلیو پیٹھ چھ یمن منشیاتن ہُند پھہلاو سأری دُنیاہس اندر زورن پیٹھ ۔امیوک غأر قانونی کاروبار کرن وألی چھ ہندوستانس اندر واریہو وتو دأخل سپدان۔ یمو منزٕ چھ زٕہ وتہٕ قأبلِ ذکر۔ (نمبر اکھ)۔ برما، تھائیلینڈ تہ لاؤس وتہِ ییتھ سونہری تکون یعنی Golden triangle ونان چھ تہ (نمبر زٕہ)۔ ایران، افغانستان تہ پاکستانچ وتھ یوسہ سونہری ژندر یعنی Golden Crescent ناوٕ مشہور چھیہ ۔

قودرتی کیمیأ مارفینس لیبارٹری اندر ردوبدل کرِتھ چھ ھیروینٔ Heroine تیار یِوان کرنہٕ ۔یہ چھُ مارفین کھوتہٕ أٹھ گونہٕ زیادٕ طاقتور۔تہ بدقسمتی چھ یہ زہِ وُنی کیٚس چھُ امیُوک نشہٕ کشیرٕ اندر جایہ جایہ پھہلیو مُت تہ ھیروئین چھُ کأشرین ہُند بوڈ بارٕ ، ووکھ تہٕ مہلک دُشمن بنیومُت۔ امہ کس ناصاف ملاوٹ دار حأصل شُدٕ کیمیاہس چھ سمیک یا براؤن شوگر تہِ ونان ۔

ھیروینٔ تہ باقی افیم کیمیاہن ہُند ناجائز استعمال

نشہٕ کہِ غرضہٕ چھُ ھیروئین مُختلف طریقو جسمس اندر واتہٕ ناونہٕ یِوان۔ مثلن أسہ کِنی، انجکشن ذریعہ رگن اندر، ژمہِ تلی،اِدرار جایہ کِنی، نستہ کِنی مُشک ہیٚتھ



یا دُہی رٚنگی دام ہیٚتھ۔ یہ چھُ روپہ ورقس یا چمچس پیٹھ کُملاوِتھ تہٕ تلہٕ کِنی ریہہ دِتھ دُھی چہٕ حالژمنز چینہٕ یِوان۔ یتھ انگریزی پاٹھی چیزِنگ (Chasing) ونان چھ۔

امیک بھرپور اثر چھُ پیٚوان دہِ ۱۰ مِنٹہٕ پتہٕ ہرگاہ نستہٕ کِنی چیمو۔ تہٕ اُسہٕ کِنی استعمال کرِتھ چھس نمتہٕ ۹۰ پیٚٹھ اکھ ہتھ تہٕ وُہ ۱۲۰ منٹ تام لگِتھ ہیکان۔ البتہٕ رگن اندر بھرِتھ کینہہ سیکنڈ پتہٕ چھُ یہٕ نشہٕ پنُن ہینگ ہاوان۔

چیزِنگ عملہٕ دوران چھ ہیروٗیِن یا براوٗن شوگر روپہ ورقس یا چمچس پیٹھ و ہراونہٕ یِوان تہٕ اتھ تلہٕ کِنہٕ لائیٹر یا گندھک تُج یا دزوٗنہٕ شمع سیتؠ گرمی دِتھ چھُ امیوک حاصل شُدہٕ دُہ نستہٕ کِنی یِوان نِنہ یا اکہ خاص پائپہٕ ہندہٕ ذٔریہ داماہ داماہ چینہٕ یوان۔ یہ پایپ تہٕ چھِ اپچی پانے بناونس منز ماہر آسان۔ کرنسی نوٹس، کاغذ ورقس، روپہٕ ورقس یا گُنہٕ وتھرِس رول کرِتھ چھ دُہس لمنہٕ یوان.

افیم چھُ زبردست نشہٕ آور کیمیائی۔

سکھ تیہہ یا شِدُت تھونہٕ کِنی چھُ افیم یا امِکی حاصل شُدہٕ کیمیائی ہُند استعمال کینژہِ دوہی انسانس تھف ژھنان تہٕ پنُن غلام بناوان۔

افیمک نشہٕ کرنہٕ سیٹھٕے چھ وۄپن بانہٕ تہٕ گنزنس یعنی Tolerance تیزٕاہ بڑان زہ ہتھ ۱۰۰ گونہٕ مقدار بڑاونہٕ پتہٕ تہٕ چھُنہٕ انسانس تسلا میلان یا تِرٛشہے لزٕت باسان یِتھ گوڑہٕ گوڑہٕ باسان اٰسس ۔ نشہٕ بازس چھیٚہ یہِ دلٕپہِ زہِ تہِ گنزنس گژھان تہٕ دوہا چھُ سُہ تہِ واتان یلہ مقدار بڑٲی بڑٲی کیمیا ٕ جان لیوا ثابت چھ سپدان ۔ یہوٗے چھُ وجہ بنان یُس ازکل کشیر ہِ اندرلو کچہِ وأنسہِ منزٕ ے اموات گژھان چھِ ۔

افیم نشکۍ اثرات

☆ افیمک نشہٕ کرتھے چھُ نشہٕ بازس بلا وجہ خوشگوار کیفیت محسوس سپدان ۔

☆ سیٹھٕی چھس یہ دلٕپہِ زہِ تہِ مستی ہش کھسان تہٕ ہنٛدرہِ ٹھولہِ یِوان ۔ یم اثرات چھِ نہٕ پایٔدار بلکہ کینہہ کال گژھی تھے چھُ نشہٕ بازس بییہ کرنک حاجتھ پیٚوان ۔

☆ امہِ پتہٕ چھُ تس وۄشلُن پھیران تہٕ سأرسے پانس کشُن یِوان ۔

☆ آوُلن چھس یِوان ، دروکھ تہِ ہیکیٚس یِتھ تہٕ اندرمن ہنٛز حرکتھ کم سپدنہٕ کِنہِ چھس قبضی روزان ۔

مسموم حالتھ

زیادہٕ مقدارس منز نشہٕ کرِتھ یا نونوُوے جسمس اندر کیمیأ گژھنہٕ سیٹھٕی چھُ ہیروُین (یا کنہٕ تہٕ قسمک افیم) نشہ بازس پیٹھ حأوی سپدان ۔

☆ اتھ حالژ منز چھُ انسان نیٚیہٕ سوتھ گژھان ،

☆ دِلچ دُبراے چھس کم سپدان تہٕ بُلڈ پریشر چھس وُستھ گژھان ،

☆ شاہ چھس ژھوکان ، شوش ناٲرِس چھس ورم کھسان ۔شاہ ہِنٛز رفتار تہ سرینٛیر چھ سیٹھاہ کم گژھتھ باضے بند گژھان۔

☆ جسمچ حرارتھ چھیٚس سیٹھاہ کم سپدان،

☆ اٲچھن ہندی مَنہِ پھلی چھس تنگ گژھتھ ہرٛشہِ پیٚتس یٲتی بنان۔

☆ حیٚس تہ ہوش چھُس ڈلان آیاسہ کُس ،سہ کتہِ، وکھ کیاہ آؤ بیترٕ

☆ وکھ گُزرنس سیتٕ چھُس نریٚن زنگن زوٗ زن نیران، دِلچ دُبرائے سیٹھاہ سُست سپدان

☆ پیشاب چھُس نہٕ پکانہٕ ۔

☆ لارن تہِ ہیکیٚس یتھ۔ تہ

☆ چھیکرس چھُ نشہٕ کرن وٲلس ہوشے راوان۔

☆ ہرگاہ مقدار بییہ ہن بڈان گییہ تیلہِ چھُ اپچی ازجان ہیٚکان گژھتھ۔

دیرپا مُضر اثرات

ھیروییٔن نشہٕ کرن وول چھُ دوٗرے اٲڈٲڈ نیران ۔تہِ کیازہِ؛

• تس چھ عموماً نرین تہ کھورن پیٹھ ہرٛشہِ ترُسین ہندی آکھ آسان ۔یم سہ پاٲنی پانس انجکشن کرنہٕ سیتٕ ووتلاوان چھُ

- تھنزٕ نرہِ زنگہٕ چھیہ باسان تھچہ مژہٕ تہٕ پھُچہ مژہٕ۔ماز چھُس یہٕ دپٕ زہِ تہٕ ہرِتھ پیومُت آسان۔
- نشہٕ باز چھ اکثر نریو زیٹھی قمیض یا شلوار لاگان یتھ زن سرٕنہٕ ترُسین ہٕندی آکھ کھٕٹتھ روزن۔
- نشہٕ باز چھُ پٕنٕنٕ رٕتی یاردوس اتی ترأوِتھ تِمن شخژن ہمدم تہٕ ہمراز بناوان یم رتِھوے نشہٕ کران آسن۔چاہے تِم اُمِس ہم عمر اُسی تن یاوار یاہ زٕھی یا کینسی، اُمس ہم جماعت اُسی تن یا بیہ کُنہِ جمأژ یا مدرسُکی ژاٹھ ، پرٕون اُسی تن یا ان پڑھ، کھاندرٕ وول اُسی تن یا انہور، کرٕہُن اُسی تن یا سفید
- نشہٕ باز چھُ اکثر و بیشتر وِزم ٹُلان یا قرضس اندر ڈُبیومُت آسان۔پٕنٕنٕ موٕللی چیز مُجہ مولہٕ کنان ،یا کُنہِ وِزہِ ژُور کران یا ڈاکہٕ تراوان
- نشہٕ کرن وول یا افیمک کاروبار کرن وول شخژ چھُ مجرمانہٕ حرکژن منز مُلوث سپدان۔مثلاً جسمٲنی تہٕ جنسی استحصال،قتل،ڈاکہ ذنی ، تخریب،فراڈ، خودکشی بیترِ۔
- اپنیچی لیس چھُ بتِھس رنگہٕ آسان بگڑ یومُت ،جسم اِچ ہیرٕ آسان ڈٕجرٕ تہٕ نہ چھُ سہُ پننہِ نسِ پانس سنانے زانہہ تہ نہ واتأنی۔
- یُتھ ہیو شخژ چھُ اکثر زولہٕ آسان کران۔تہٕ گندٕ روزان۔ربودٕ آیہ روزنہٕ کنہٕ چھُنہٕ یہٕ بے ہنز ہرہِ ژھٕٹے ہیٚوان، چاہے مول موج اُسی تنس یا بینہٕ

بوئے۔ گھر واجینٛز اَسی تنس یا اولاد...... غارتھ چھُس نہ آسنس برابر آسان۔

- چونکہ یہِ نشہٕ چھُ انسانس کاہِل تہٕ کامہِ ژُور بناوان۔ توے چھُ نشہٕ بازس فوکھ کھسان تہٕ وزن بڈان۔ اماپوز دوہ دوہ گژھتھ چھُ یہِ ہرِتھ پیوان تہٕ وزنس منز چھس بسیار کمی سپدان۔
- اُمس چھُ دأیمی قبض روزان۔
- اکثر چھُس گمہِ سران آسان گوٗمت
- مردانگی چھُس راوان تہٕ جِنسی رغبت وشہوت چھس جواب دِوان۔
- اُمی سِندِس ورتاوس تہٕ وتھنس بیہنس منز چھُ کتہِ کورنا خوشگوار بدلاوٕ یِوان۔
- افیمُک نشہٕ چھُ دماغ کیٚن کھُلین، اعصأبی نأرن تہٕ نظامس خراب کران۔ یُمہِ کِنہِ نشہٕ کرن وألس اُچھی گاش رأوِتھ ہیکہِ، زر ہیکیٚس پیٚتھ، جِسمُک توازُن ڈلیٚس، یادداشت راویٚس، لارنہِ دود وہ تلیٚس یا ہیکیٚس زُر زنگ یا بیہِ کانہہ تان بے کار گژھتھ۔
- نا صفاتہ اِکس بے سُند ژھیوٹ انجکشن استعمال کرِتھ چھُ اکھ نشہٕ بازپنُن پان مہلک بیماریٚن حوالہٕ کران۔ یوتاہ تیزی سان انجکشن نشہٕ کرنُک رجحان بڈیوٗ تمہ کھوتہٕ زیادٕہ رفتارٕ سان ہیوتُن وایرل انفکشن سأری سےٕ ریاستس اندر پھہلُن مثلاً ایڈس، ہیپاٹائیٹس بی، ہیپا ٹائیٹس سی تہٕ آنتھ رٕژھی جراثیمی بیمارہِ، خون، خونہٕ چیٚن نالین، دِلہٕ کیٚن خانن، کریہنہٕ

مازس تہٕ شوٗشس مہلک تہٕ خطرناک انفکشن یموٗ ڈٕسی نشہٕ کرن وول اچانک مرِتھ تہٕ چھُ ہیٚکان ۔

- چونکہ یمو منزٕ کینہہ موذی انفکشن چھ لاگ دار۔ یم چھِ خونہٕ ، لالہِ، تھوکہِ تہٕ أشس علاوٕ جنسی تعلقاتو ذریعہِ تہٕ اکس بٔیس منز پھہلان، لہذا چھُ معاشرس اندر پریتھ کأنسہِ ہُند خبردار روزُن سیٹھاہ ضروری ۔ اکس نشہٕ کرن وألس چھنہ وقتس پیٹھ عقل ، شعور تہٕ سوچ سمجھ ساتھ دِوان، لہذا چھُ تمن لوٗکن زیادٕ ہوشیأری تھوٕنی اہم یم تِمس سیتی لسان بسان آسن یا تِمس سیتی جنسی روأبط تھوان آسن ۔ یم موذی انفکشن ہیٚکن تہندین بأژن تہٕ ینہٕ والین بچن منز تہٕ ترِتھ۔

راون دود

ہیروٗین یا افیم اچ مقدار کم گژھنہ کنی یا نشہٕ ترک کرنہٕ پتہٕ چھ نشہٕ کرن وألس وۄتل بُجہ درپیش یوان یمن مجموعی طور توڈ یا راون دود یا Withdrawal symptoms ونان چھِ ۔ راون دادِکی علامژہ چھ بہہ(۱۲) پیٹھ ژوٗوہ (۲۴) گھنٹن اندر اندر ے پأدٕ گژھان ۔ البتہٕ یژ کالک تہٕ زیادٕ مقدارس منز نشہٕ کرن وألس منز ہیکن راون دادِکی علامژٕ نشہٕ ترأوِتھ ٕ ژورہِ گھنٹہ پتے وۄتلِتھ ۔ تمہِ پتہ چھ یم علامژ زور رٹان تہٕ ۴۸ پیٹھ ٕ ۷۲ گھنٹن تام برداشتہٕ نیٚبر گژھان۔ مگر تمہِ پتہ چھِ یم راون دأدی ہمان تہٕ یہنز شدت چھ کم گژھان۔ ستہٕ (۷) پیٹھ ٕ دٔہن (۱۰)

دوہن اندر سوتان سوتان مُلہ مو نجے ختم گڑھان۔ البتہٕ ٹیٹھ چھ واریاہس کالس روزان۔

راون دادِکی علامات چھ قسمہٕ قسمہٕ مثلاً

☆...... نشہٕ تراون وأ لِس چھُ سکھ اضطراب تہ بے چینی نال ولان۔

☆...... تس چھ نشچ طلب یا ٹیٹھ پریشان کران

☆...... شاہ کھالُن والُن چھس رفتار رٹان۔ یہ رفتار چھیہ بہ حسابِ فی مِنٹ ارداہ ۱۸ ہیور ہیور لمان۔

☆...... تس چھُ گُمہٕ سران گڑھان۔

☆...... أتی تیرہِ کُنڈی پھٹان تہ اتی نارہٕ ژھٹہٕ نیران۔

☆...... وِزہ وِزہِ چھس زامنہِ تہٕ کاڈکش یوان ۔

☆...... نشہٕ بازس چھُ أچھو منزہٕ اوش خار نیران، تہٕ نس چھس لگاتار پشپان ،

☆...... أچھن ہندی تنگ گأٹتی مَنہِ پھٔلی چھس وہراونہٕ یوان،

☆...... مُسِل چھس گڑھان، من پھیوٗر لگان ، آوُلن یِوان تہٕ کُنہِ وِزہِ درو کہٕ تہِ یِوان۔ تس چھُ مأل مٹھان۔

☆...... دل چھُس ژلان، بُلڈ پریشر ہران تہٕ چکر یِوان۔

☆...... نِندر چھس راوان، تہٕ بے چینی چھس نہٕ اَکس ژٕہس تہِ بیہنہٕ دِوان۔

☆...... جسمچ حرارتھ چھس بڑٕنی ہیٚوا مگر تیرہ کنڈی چِھس کھسان۔ ژم چھس

زنتہٕ عائی أنز مُسلہٕ۔ اکھا کھ وال چھُس کھڑا گژھان۔

☆...... نزین زنگن چھس سکھ دگ کران ، مازس زنتہٕ ہوُنی لمان۔ باضے چھِس یڈ پیچھ یوان ، تہٕ نشہٕ تراون وول چھُ یہ دپی زہِ تہٕ ارہٕ سرہٕ کران۔

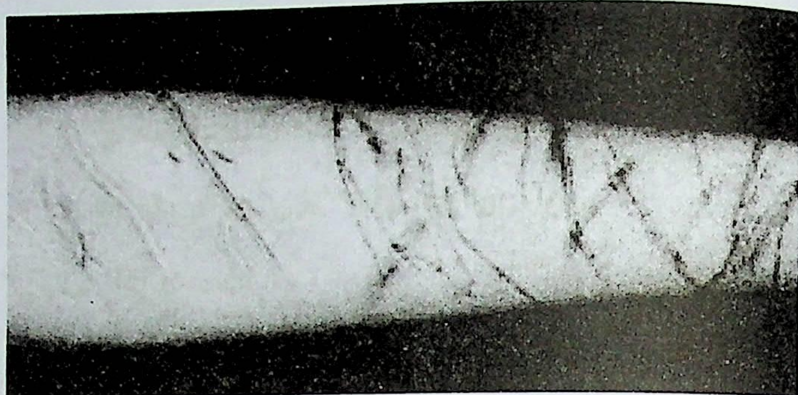
☆...... امس چھ بے حد غوصہٕ کھسان تہ جانہِ منس پیٹھ یوان۔ یس نہ قوتِ برداش آسہ سہٕ چھُ یتھ پڑاوس پیٹھ کانہہ تہِ وأرِی داتھ نوان کرِتھ یا چھ پوٚت پھیرِتھ بییہ أتھی نشہٕ کھیہ اندر لاینہ یوان ۔

☆...... باضے چھُ نشہٕ بازمردس پیشاب نالہِ کنی سفید مادہٕ پکان ۔نشہٕ بازز نانہِ منز تہِ چھ أبی مواد خارج گژھان۔

افیم یا مارفین نشک راون دود چھُ سیٹھاہ کریوٗٹھ۔ نشہٕ بازس چھُنہٕ باضے پانس تام روزان۔ سہٕ چھُ پانس ایزأ دِوان ، پنٕنی ہڑی ژٹان ، کلہٕ ٹھاسان, یا دَزوٚنہِ سگریٹ بٕٹہٕ پانس لاگان۔ جانِ منس پیٹھ یتھ چھُ کُنہِ وِزہِ باقین پیٹھ تہِ حملہٕ کران یا توڈ پھوڈ کرِتھ پنٕنی ٹیٹھ ہمہٕ راوان ۔

نشہ کرن والس خاطرہ اکھ ضروری اطلاع

اتھ چھُنہٕ کانہہ شکھ زہِ افیم تہٕ امہِ کیٚن حاصل شُدہٕ کیمیا ہن ہُند نشہٕ چھُ سکھ کڈُ رتہٕ مُضرِ صحت۔ امہِ سیتی چھِ بسیار دأدی تہ مہلک انفکشن ووتلان۔ یہِ نشہٕ تراوُن چھیہٕ زیادے پہن پیچیدہٕ تہٕ ناخوشگوار عمل۔ مگر حقیقت چھیہٕ واضع زہِ تراونہٕ سیتی موٗد نہٕ ازتام کانہہ، البتہٕ نشہٕ برقرار تھونہٕ سیتی گیہٕ ساسہٕ بٕدی از جان۔



تداوی

هیروین یا افیم نشہٕ خاطرٕ چھ ترییہٕ قسمکۍ علاج ترٛێن پڑاون پێٹھ مشتمل؛

ا۔ مسموم حالت؛

یہِ حالت چھیہٕ ایمرجنسی نوعیچ تہٕ کوشش گژھِ کرٕنی زِ اتھ حالژ منز گوژھ مریض ؤلی ؤلی نزدیکۍ گُنہ ہسپتالس اندر واتناونہٕ یُن۔ چونکہ اتھ حالژ منز چھ نشہٕ آور کیمیاہن ہُند اثر زیادٕ یا مقدار حدٕ ڈٔلتھ، توَے چھ پێوان تِم ادویات دِنی یمن ہندی اثرات افیم کیمیاہن متضاد آسن۔ مثلاً طبی ماہرن ہنزِ نگرانی منز پێوان نوم انجکشن رگن اندر بھرٕنی:

نلاکسون(Naloxone) یا نالٹرکسون (Naltrexone) بہ حسابِ

- ۲ ملی گرام فوراً ، تیژھے مقدار ۱۰ منٹ پتہٕ تہٕ تمہِ پتہ ٕ پرێتھ دوٕیہ گھنٹہٕ، توتتھ تام یوتتھ تام نہٕ مسموم حالژ منز بہتری یِیہ۔
- باضے چھُس آکسیجن دِنہٕ یِوان۔

• کینژن معاملن منز چھُ نشہٕ بازا یمر جنسی وارڈس منز دأخل پیٚوان کرُن۔ تس چھ معدنیات تہ أبی مواد رگوٚکنہٕ یِوان بھرنہٕ۔ سہٕ چھُ باضے وینٹہٕ لیٹرس پیٚٹھ کھالنہٕ یِوان۔ تس چھُ مصنوعی شاہ پیٚوان دیُون۔

۲۔ترکِ منشیات ---

اتھ طریقس منز چھ یکھ مُش مارفین یا ھیروین یا بیہ کانہہ نشہٕ آور کیمیأٸ نشہ بازس نِشہ دور تھوُن۔ دُور تھأوِتھ سیتی راون دادِ کیٚین علامتن خلاف بندوبست پیٚوان تھوُن ؛ مثلاً

• متبادل دواہن ہُند استعمال یمن منز چھُ ا) میتھاڈون Methadone (یہ دواہ چھنہٕ وُ نہ ہندوستانس منز دستیاب ۔ تہِ تہِ گوٚڈھیکے تہِ کیازِ امہِ دوٚ ہک نشہٕ ہیوتُن امریکہس اندر زیادٕے پھٔہلُن)۔

۲) بیا کھ چھُ بیو پری نارفین (Buprenorphine) یُس بحسابِ زہٕ ۲ ملی گرام پریتھ ژورہِ گھنٹہ دیون چھُ پیوان۔ تیٚتِس کالس یتِس کالس نہ راون دود دوُرگژھِ۔ عموماً چھ ۲ تا ۸ ملی گرام فی دوہ سیٹھاہ۔

یمو علاوہٕ چھ متبادل ادویاتن منز کہیا دواہ تم یم مجبوری ہنز ہِ حالژ منز راون دود ہنا کم ہیکن کرِتھ مثلاً

۳) پروپاکسی فین،

۴) ٹراماڈول ،

۵) ڈائ فِنا کسلیٹ ،

٦) ٹاپین ٹاڈول بیتر ہِ۔

• یمو علاوہٕ چھِ تم ادویات یم متبادل کیمیا ہن لرہِ لۄر کار آمد ثابت سپدے یہِ۔ مثلاً۔

ا۔ کلانہِ ڈین Clonidine تہٕ ۲۔ لوفیکسہِ ڈین Lofexidine۔



کلانہِ ڈین چھُ یوان دِنہ بحسابِ ۰،۰۵ ملی گرام دۄہس دۄ یہ لٹہِ تا ۰،۱ ملی گرام دۄہس ژۄر ہِ لٹہِ۔

(مجموعی طور ۰،۳ تا ۱،۲ ملی گرام فی دوہ مگر تہ یہِ پیٹھٕ ژون خوراکن منزبأ گرِتھ)۔

دَہِ ۱۰ پیٹھٕ ژوداہن ۱۴ دۄہن اندر چھ یہ دواہ وارہٕ وارہٕ کم کرِتھ چھکیرس بند یوان کرنہ ۔ چونکہ یمو دواہو سیتی چھُ بُلڈ پریشر ؤسِتھ ہیٚکان گژھتھ

تہ انسانس چھ دوہلی ہِندرہِ ٹھولہٕ یِوان، توَے چھ بہتر تہ افضل زہِ یمن ہُند استعمال گژھِ شفاخانس اندرٕے شروع کرنہٕ یُن یتھ زن مریضس طبی عملچ نظر گذر تہ نگرأنی آیہ تن روزہِ۔

۳۔دیگر ادویات ۔ نشہٕ نِشہٕ آزأدی پراونس دوران چھ بے شمار علامژ وۄتلان یمن ہُند بروقت علاج چھُ مریضس آسأیش واتہٕ ناونہٕ موکھہٕ ضروری۔مثلاً

- نریٚن زنگن ہنزہِ دگہِ خأطرہِ دردکُش دواہ برُوفن ۴۰۰ ملی گرام دوہس دویہ یا تریہ لٹہِ، انجکشن یا پھلیٚن ہنزہِ صورژ منز ڈِکلو فناک ۵۰ تا ۷۵ ملی گرام، یا بیٚیہ کانہہ دردکُشا دواہ ما سِوأے اسٹیرویڈ یا افیمکی حأصل شُدہٕ ادویات
- اِتھأے کُنی ماز پٹھہٕ ڈیلہٕ تراونہ موکھہٕ تمے قسمکی ادویات مثلاً تالپیری سون یا ٹیزانڈین یا کلورزوکسازون بیترِ۔
- معدس یا اندرمن ہنزہِ دَگہِ خأطرہِ مناسب ادویات ۔بیترِ یم سأری ادویات چھ معالج ڈاکٹرسندہِ صلاح مشورہٕ پتے استعمال کرنی ضروری۔ نتہٕ چھ ناحقہٕ لوکہ ہنہٕ بڈٕ ہن بنان۔
- من پھیو یا درہ کو خأطرہِ ڈام پیری ڈون، مُسِل روکنہٕ خأطرہِ ORS تہ ڈائی فناکس لیٹ ،
- بے چینی یا اضطراب کم کرنہٕ تہ ہِندرینہٕ خأطرہِ تناوٗکُش یا خواب

آورادویات دِنہٕ مثلاً کلورڈایازہٕ پاکسائڈ Chlordiazepoxide

یا ڈایازِپام Diazepam

- شرارتھ، غوصہٕ یا لارن کاژہ تل رٹنہ خاطرہٕ گاباپینٹین، پریگابولین یا ویلپرو ویٹ بیترہِ۔ اتھ پڑاوس پیٹھ چھ ،جنونی یاوجدأنی کیفیت، ہزریانہٕ، بےحد شرارت یابےڈھنگ ورتاو تہ وطیرہٕ بیترہِ تہ ہیکان ووتلِتھ۔تموٕ خاطرہٕ چھ

- انجکشن ہیلوپیری ڈال تہٕ پرومیتھازین اِکہ وٹہٕ پیوان دیون۔ یا باقی ضدال سایئکو ٕادویات مثلاً آلنزاپین، قیوتیاپین ، رِس پیراڈون بیترہِ۔

(موخصریمِ ساری نوسخہ چھ معالجس مٹہِ تہ تھندہِ مشورہٕ ورأے گژھِ نہٕ کانہہ تہِ دواہ استعمال کرنہٕ یِن۔)

- ہرگاہ یوٗت کرِتھ تہِ چھنہٕ ہیکان اکھ نشہٕ باز نشہٕ ترأوِتھ،توتہِ چھنہٕ ہیمتھ ہارِنی ۔یوٗ دوَے کانہہ پانس انجکشن گری گری نشہٕ کران چھُ تیلہ چھُ سیٹھاہ ضروری زہِ سہ رٹون ُتہِ کرنہٕ نِشہٕ پتھ۔ یُتھ زن سہ ُکم ازکم لاگ داربیماریو نِشہٕ بچتھ ہیکہِ۔تمہِ خاطرہٕ چھُ تس Oral Substitution Therapy) O S T) پانہٕ ناوٗ نک مشورہٕ یوان دِنہٕ۔مطلب چھُ صاف زہِ تس چھ یوان دِنہ متبادل نشہٕ آور پھٔلی یا کیپشول۔ یم پھٔلی چھِ

بڈیٚن ہسپتالن تہٕ کینٛژن مخصوص منشیات انخلا مرکزن پیٹھ دستیاب ۔ اکھ نشہٕ باز ہیکہِ منظّم طور طریقن تحت تمن مرکزن پیٹھ گژھتھ تہٕ متبادل ادویات حاصل کرِتھ ۔ صد افسوس زِ کینہہ نشہٕ باز چھِ تمن ادویاتن تہٕ پان پنُن پُشر اوان تہٕ ییٚہِ ہنٛز نشہٕ کھییہٕ اندر لاینہٕ یِوان۔

- کینہہ ماہر ڈاکٹر چھِ ایفیمس ہیو کیمیا پھلین یا کپشولن ہنٛز ہیرٕ منز مریضس تمہِ آیہ دِوان زِ تس چھِنہٕ راون دادِک علامات ہرگز تہٕ پریشان کران۔ گوڈٕ گوڈٕ چھ سیٹھاہ زیادٕ مقدارس منز یِوان دِنہٕ تہٕ دوہ پتہٕ دوہ چھِ مقدارس منز کمی کرنہٕ یِوان ۔ اِتھ گژھ چھ اَکس یا دون ہفتنٕ اندر اندر علاج اندواتناوان ۔ یِم طریقہٕ علاج چھِ ماہرانہٕ تجربن ہُند ماحاصل تہٕ عموماً کارآمد ثابت سپدان ۔ راون دود یا توڈ اندواتنہٕ پتہٕ تہٕ چھ کینہہ علامات رینٛتہٕ وادن نشہٕ تراون وأٔلس تنگ کران۔ مثلاً
    - سہٕ چھُ کاہل تہٕ کامہِ ژور بنان
    - تس چھُ سورُوے کینہہ کھران
    - تس چھُ ہٹ مٹگ ذہنی تناؤ روزان
    - تس چھیہٕ نندر راوان۔
- طلب یعنی ٹیٹھ چھس وریہ وادن بجلی پاوٕرکی پأٹھی یِوان تہٕ گژھان۔

۴۔ ٹیٹھ،طلب تہٕ پوٗت کل ژلراونٕکۍ تدابیر۔

راون دادِکۍ علامات چھِ مجموعی طور دَہن بہن دوہن اندرٕے اند واتان۔ اما پوٗز طلب یا پوٗت کل چھیٚ وریہٕ وادن نشہٕ بازس زیرزیر دِوان روزان۔ چسکٕک یہ کیوٗم چھُ موردہٕ لاگتھ نشہٕ بازس شعورس یا تل شعورس اندر ژھیٚف دِتھ روزان۔ یہ کیوم مارنہٕ خاطرٕ چھُ نشہٕ بازٕ سُند ارادٕ مستحکم آسُن سیٹھاہ ضروری۔ تمہِ علاوٕ چھُ وقتن فوقتن کونسلرن تہٕ نفسیٲتی ماہرن ہُند کتھٕ علاج ضروری ،سہا جس اندر مریضس سیتۍ روزن والین یا تس سیتۍ کاٗم کرن والین ہندہٕ ہمدردی ، نگرٲنی تہٕ اشتراکٕچ ضرورت۔ یمن سٲرس چھ ماہر معالجن ہنز نظر گذر ضروری۔ مندرجہ ذیل ادویات دِتھ ہیکو ٲسی پوٗت کل تہٕ چسکہٕ دود ختم کرِتھ ۔

☆ نالٹریکسون ۔(Naltrexone) اتھ دواہس چھ خلافِ مارفین اثرات۔ یہ چھُ جسمس اندر افیم یا مارفینس ہوبہو کیمیاہن ہنز جائے رٹان تہٕ نتیجہ چھ یہ نیران زِ ہرگاہ نشہٕ بازن دوبارٕ نشہٕ کوٗر ،تس چھنہٕ سولزتھ میلان پچھ توقع ٲسس۔ یا چھِس سیٹھاہ ناخوشگوار کیفیژ ووتلتھ یِوان ۔ اِتھ گٔژھ چھُ ٲمس وارٕ وارٕ نشچ نفرت گژھان ۔ نالٹریکسون چھُ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ دہ ـ ١٠ دوٚہ شروع یِوان کرنہٕ، دسلابس ۲۵ ملی گرام پرٛتھ دوہ صبحٲئے چایہِ پیٹھ تہٕ ہفتہٕ دہ ١٠ دوہ گزرنہٕ پتہٕ چھ ۵٠ ملی گرام فی دوہ حسابہٕ ہفتس منزشین دوہن یِوان دِنہٕ۔ مریضس آسٲنی واتناونہ موکھہٕ چھ یہ چھیکرس بہ حسابِ ١٠٠ ملی گرام اکھ دوہ ترٲو

تھ بےدوہ یوان دِنہٕ۔ چسکہٕ تہٕ پۆت کل ژلراونہ خاطرہٕ چھُ یہ دواہ ترٛیٚہٕ پیٹھہٕ شیٚن ریٚتن تام دیُون پیوان۔

☆ یمو علاوہٕ چھ بسیار طور طریقہٕ یم نشہٕ مُلہ مونجے تراونہٕ خاطرہٕ سوٗدمند ثابت سپدان چھ۔ مثلاً انفرادی سوٗتھرِس پیٹھ سایکوتھیرپی ، ورتاوٕس اندر بدلاو انہٕ نکی طور طریقہٕ، بین شخصیات سایکوتھیرپی، پانس کنٹرول کرنکی طور طریقہٕ، فیملی کونسلنگ ،اجتماعی سوٗتھرِس پیٹھ کونسلنگ تہٕ صلاح مشورہٕ بیترِ۔

۵۔ نفسیأتی ، سمأجی تہٕ روحأنی سوٗتھرِس پیٹھ آوریر تہٕ بازآبادکأری (PsychoSocial Rehabilitation)۔

نشہٕ ترک کرنہٕ پتہٕ چھ یم طریقہٕ کار سیٹھاہ ضروری تہٕ سودمند۔ یُتھ زن مریض ہر ہمیشہٕ خأطرہٕ نشہٕ نشہ پاک تہٕ پأکیزہٕ زندگی گزأرِتھ ہیکہِ۔



ھشیش ۔ چرس ۔ ماری ھوانا ۔ بھنگ ۔ گانجا ۔ بیترٕ

چرسہٕ گُل

اتھ چھِ علمِ نباتاتس منز کنابس ستائی وا ونان تہٕ ہندوستانہٕ کس مخصوص گُلس چھِ عام پأٹھی انڈین ھیٚمپ ونان ۔ امہِ منزٕ یُس نشہٕ آور مادٕ نیران چھُ تتھ چھِ عام زبأنی منز کنابس ، ماری ہُوانا ، ہشیش یا چرس ونان ۔ یہِ جڈی بوٹی چھےٚ خودرو مگرواریہن مُلکن منز چھےٚ یہِ زورٕ شورٕ سان وو پداونہٕ یِوان ۔ یہِ چھ معتدل آب و ہواہس منز کھسان ۔ اتھ چھ نرتہٕ مادٕ زأژ بیون بیون آسان ۔ نرگُلس چھ کےٚ وأنس ، البتہ مادٕ گُلہِ منزٕ ے چھُ نشہٕ آور کیمیأ کناہول نیران ۔ اتھ گُلس چھےٚ دزٕنی مُشک ہش آسان ۔

امہِ کُلہِ منزٕ چھ لگ بھگ ژورہِ ہتہِ (۴۰۰) قسمکۍ مختلف کیمیاے نیران ۔ یمو کیمیاہو منزٕ چھ پنژاہ (۵۰) تم یمن پانہٕ وأنی ہشر چھ تہ یمن چھ مجموعی طور کنابنول یا Tetra Hydro Canabinol (T H C) ونان۔ تہ یم سأری کیمیا چھ نشہٕ آور۔

تأریخی پس منظر

تاریخ چھیہ یُمہ کتھ ہُند اشارہٕ دِوان زہِ تریہ ساس وری (۳۰۰۰) قبل مسیح أسی تایٔوان، کوریا، جاپان تہ ملکِ چینس اندر بھنگہ کُلۍ و پداونہٕ یوان۔ یمن کُلین أس قدر و قیمت اوہٕ کنز زیادہٕ زہِ یمن أس أوِج زأوِج تار تہ رز کڈنہٕ یوان یوسہ پلو پوشاکھ وونہٕ موکھہٕ استعمال سپدان أس۔ تمہِ علاوہٕ أسی یم کُلۍ کٔڑ کھین خوردنی تہ دواہ دارُو خأطرہ ہِ تہ استعمال یوان کرنہ تہ امیوک نشہٕ اوس مذہب تہ تفریح کین مالملاتن منز اہم رول تھوان ۔ وسط ایشیا ہس منزٕ أس چرچ پیداوار سیٹھاہ زیادٕہ تہ ہندوستانس منز انڈین ہیمپ اوس مانہٕ یوان یُس بھنگ چی اکھ نسل چھیٚہ۔ اکھ ساس وری قبل مسیح قدیم ہندوستانس منز اوس بھنگ کھینس چینس منز استعمال سپدان تہ ہندو دھرمکۍ مانن وألۍ أسی اتھ پنہٕ نین رسمن تہ رواجن منز اہم گنزران ۔ اتھ پیوٚناوٗ گانجا تہ ویداہن اندر اوس یہ سوما ناوہٕ ویود۔ بہمہِ ۱۲ صدی منزٕ أس چرچ تجارتھ ہندوستان تہ یورپس درمیان عروجس پیٹھ ۔ ژودأہمہ صدی اندر پھہلیوٗ چرسُک نشہٕ اسلأمی معاشرس اندر۔ ۱۲۳۰ء منز ووت گانجا خلیج فارس پیٹھٕ عرب مُلکن تام۔ خلیفہ ال مُستنصر باللہ سٕندِس دورِ خلافتس منز ووت امیوک بے دریغ

استعمال عراق تہ آس پاس چیٚن ریاستن اندر۔ بہمہ ۱۲ صدی منزٕ ووت یہ مصر۔ تتہ کوٚر رایوبی خانوادن یہ نشہ صوفی درویشن تہ تمن مانن والین منز متعارف۔ سنہٕ ۱۵۰۰ عہ تام اوس اسلامی دنیاہس منز ہشیش پکھٕ وہرأوِتھ۔ یہ اوس ژاپنہ یا کھینہٕ یوان۔ تمہِ پتہ رلووٗکھ یہ تمأ کِس سیتۍ تہ چوکھ دُھکی چہِ حالتہٕ منز۔ عربو تہ ہندوستأنۍ باشندو واتنووٗ یہ نشہ افریقہ کین مُلکن تام ییتہ یہ چلمو تہ نلچیو ذٔسی چیون چاوٗن ہیوتکھ۔ اسپین کیو باشندو وپدووٗ ہیمپ ۱۵۴۵ء ہس اندر تہ مختلف تأجرو تہ سیلأنیو واتنووٗ یہ باقین مُلکن تام۔ قدیم ہندوستانس منز اوس چرس چاروائن دِنہٕ یوان یہ زأنتھ زِ تمن ییہ ہا زیادٕہ کأم ہیٚنہٕ۔ یہأئے نیعت کرِتھ اوس یورپس اندر چرس غأر مُلکی سیاہ فام موٗزورن دِنہٕ یوان ۔ ۱۷۹۸ء منز کور نیپولینن مصرس پیٹھ حملہ۔ چونکہ شراب اوس نہ تتہِ دستیاب، لہٰذا پیو نیپولین ہٕندِس فوجس ہشیشس پیٹھ قناعت کرُن۔ تمن آو اتھ مزٕ ے تہ نیران نیران نیوٗکھ یہ نشہٕ تہِ پانسے سیتۍ۔ گنوٗہمہِ صدی منز پھہلیو و یہ نشہٕ یورپس ، امریکہ ہس تہ آسٹریلیاہس اندر۔ ۱۹۶۰ ہس منز آو امریکہ ہس اندر مشأہدٕہ کرنہٕ زِ بسیار لُوکھ خاص کرِتھ نوجوان نسل، سکول تہ کالج گرٕھن وألی بچہ ، ناچ نغمہٕ گیٚون وألی تہ فِلم تہ تھیٹرس سیتۍ وابستہٕ لوٗکھ گیٚیہٕ امہِ کِس نشس لأری۔ وُچھان وُچھان پھہلیوٕ یہ نشہٕ سأرسے دُنیاہس منز۔ کتہِ کشیرِ منزرس گری ٹینگکی تہ ہارہِ پرٕتکی چرسہٕ تکیہ تہ کتہِ امریکہ ہس اندر امیر زادن ہندی نایٹ کلب۔ چرس نشن کوٚڈ ژوپأری واش ۔ وُنہ تہِ چھُ لبنان، تُرکی،



افغانستان ، پاکستان ، ہندوستان ، نیپال ، تھائیلینڈ ، تہٕ کمبوڈیا سیٹھاہ زیادہٕ چرس وۄپداوان۔ سیتی لگی سائینسدان ، ماہرِ امراض نفسیات، تہ بسیار ڈاکٹر چرسس اندر کیمیائی اجزاہن تہ ناکارہ اثراتن ہُند مطالعہٕ کرنہٕ۔ بِالآخر ۱۹۷۱ ءہس منز لگوو اقوامِ متحدہ ہن نشہٕ آور کیمیاہن ہندس ناجائز تجارتس پیٹھ قدغن۔ تہ سنہٕ ۱۹۸۸ءہس منز بنیوو باضابطہٕ اتھ خلاف قانون۔ اماپوز وُنہ تہِ چھ کُل عالمس منز ۲۰۰ پیٹھہٕ ۲۵۰ مِلین لوٗکھ چرسُک نشہٕ کران۔

چرس رُود زمانہٕ قدیمہٕ پیٹھہٕ موضوعِ بحث۔ یہٕ اوس بے شمار دادین دواہ۔ یہٕ اوس میندی لدن یوان دِنہٕ ، دوددگ ،تف ، پیچش تہٕ ورم ژلراونہٕ خاطرہٕ اوس استعمال سپدان ،اُڈی اُسی یژ کالہٕ کس کلہٕ داٗدِس تہ لاگ دار جنسی بیمارین خلاف استعمال کران۔ وُنہٕ تہٕ چھِ امریکہ ہس اندر کینہہ ریاستہٕ یمو اتھ نوٕ سرٕ جائز دٲہن ہندِس فہرستس منز جائے دِژ۔ الہ پلہٕ وُہو ۲۰ ریاستو بناوی چرسہٕ کیمیاہس مصنوعی ادویات یم تمو جائز قرار دِتی۔ مثلاً ماری نول (Dronabinol) تہ سیسامیٹ (Nabilone)۔ یم چھِ پھلین تہ کپشولن ہنزِ ہیژ منز دستیاب۔

چرسُک نشہٕ

چرسِ چھ مختلف قسمٕک تہٕ مختلف طریقو جسمس اندر واتناونہ یوان۔ مثلاً

☆...... اکثر چھ اتھ پھیکھ سگریٹس یا پایپہ یا چلمہ منز بٔرِتھ دُھ کسِ صورتس منز شہس سیتی نِوان ۔ اتھ چھِ نشہٕ کرن وأ لی گنڈ یا جوئینٹ Joint ونان۔

چونکہِ اتھ چھُ ہلکہٕ کش کڈتھ یوان لمنہٕ تو ہٕ کَنِ چھ اتھ سیتی سیتی تمأ کی دٕہ تہٕ ہُر یمانہٕ مقدارس منز شوشس اندر واتان۔

☆...... کینہہ چھ چکنائی منز حل کرِتھ امیوک مرکب پکوڑن یا ژوچہ منز رلأ وِتھ کھیوان ۔ یا چھُ یہ دودس یا لسہِ منز رلأ وِتھ چینہٕ یوان۔

☆...... معجون چھُ بھنگ ، اوٹ ، دود تہٕ تھنہِ ہنز أ ڈرن۔ اتھ چھ چاٹہِ ہشہٕ ٹھُرنہٕ یوان تہٕ مٹھأ ے یا بسکٹ آیہ استعمال کرنہٕ یِوان۔

☆...... کینہہ چھ امیُوک تیل تیار کرِتھ تمہِ سیتی مأ لش کران۔

☆...... بھنگ چھُ ہوٚکھ ہٕتی چرس گُلی لنجہِ یا پنہٕ وٕتھرکنہٕ پیٹھ یا نیامہِ منزٕ گھتھ تیار یوان کرنہٕ ۔ اتھ منز چھ کینہہ لوُکھِ کھنڈ تہٕ مرژِ رلأ وِتھٕ آبس یا دودس منز ترأ وِتھ چیوان۔

☆...... گانجا چھُ چرس پوشہٕ تیہرین چیرِتھ کڈنہٕ یوان۔ اچ تیہہ چھہ بھنگہِ کھوتہٕ زیادٕ ے پہن طاقتور۔

وٕنیچہ بیارِچ کتھ اکھ پیٹھیم یادیُس بہ سمجھان چھُس ضروری۔ تھ کتابہِ منز بیان

کرُن ۔ ویچھِ بیور چھُ جنوبی کشمیرُک اکھ کُشادٕہ علاقہٕ ۔ اتہٕ اُسی بھنگ
کاشت زورٕہ شورٕہ سان ووپداونہٕ یوان ۔ یہِ چھیہ تِمن دوہن ہنز کتھ ییلہِ
بہٕ تتہٕ کُس گورنمنٹ ھسپتالس منز بحیثیتِ ڈاکٹر کأم اوُسس کران ۔ تتہٕ
اُسی بھنگ ٹُلنہٕ وِزِہ روزانہٕ کم اُجرتس پیٹھ لوکٹین بچن وانہِ لاگان ۔ منز تاپہٕ
دوہس اُسی تِم بھنگہِ وتھرن تہٕ لنجن پیٹھہٕ پنہٕ نیو اوی لیو تہٕ زاوی لیو اتھو سیتی
چرسُک مادٕہ وتھرأوی وتھرأوی ٹُلان تہٕ سفید کپر ژادرِ پیٹھ سومراوان ۔ کم
کاسہٕ کیمیأ اوس موصوم ژمہِ کنی جذب گژھان تہٕ چھیکرس کلس کھسان ۔
اِتھٕ کنی اوس تِمن لوکچِہ واُنسہِ منزٕے چرسُک اوپ ژوپ کرنہٕ یوان ۔
یہائے عمل دوہ وادن کرنہٕ پتہٕ اوس دماغس چرسُک چسکہٕ اژان ۔ تہٕ
سبب اوس بنان زِ تِتکی نوجوان پُوی اُس ؤلی ؤلی نشہٕ کھاییۓ منز لاینہٕ
یوان ۔

☆...... ھشیش ۔ یہِ چھُ بوٗرُت سبز رنگہٕ چکناہٹ یوسہٕ وتھرو پیٹھ ، پوشومنزٕ تہٕ
پوٗحتہٕ گلی لنجو منزٕ پریڈان چھ ۔ امیُوک دُہ چھُ بجیرِ وانہِ منزی تہِ نیران ۔
مطلب چھُ صاف زِ یہِ چھُنہ آبس اندر حل گژھان بلکہ چھُ بأدی صورژ منز
جسمس اندر وأتتھ جسمچہِ چکنائی منز زیادٕہ کالس روزان ۔ یہوے چھُ وجہ زِ
معاینہٕ کرنہٕ وِزِہ چھُ چرس پیشابس منز ترٕیہِ ژورِ ھفتہٕ پتہٕ تہِ نیران ۔

☆...... ھش تیل ۔ یہ چھُ ملاوٹھ ورأئے چرسہٕ گلیچ چکناہٹ ۔ اچھ تیہہٕ یاشِدت

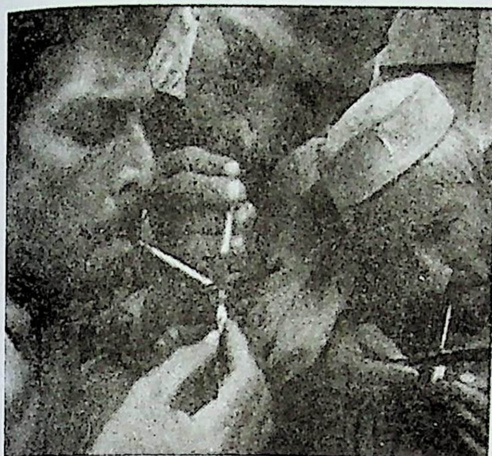
چھ باقےٚ قسمَو مقابلہٕ سیٹھاہ زیادہٕ آسان۔

چرسہٕ نشس چھ عموماً منشیات مدخل یعنی (Gateway Drug)اوہٕ کنٛز ونان زہِ چرسہٕ نشہٕ کری تھےٚ چھ نشہٕ بازس باقےٚ منشیاتن ہُند تجسس تہٕ تذبذب کل کڈان۔ اتھ چھِ کہیٛا بازٕری ناوٕ۔ ییم ناوٕ چھ اتھ شودَو تہٕ چرسُک ناجائیز باپارہٕ کرن والیو تھاوی ٕمتی۔مثلاً پاٹ، ویڈ، گراد، چائے، تموک، ماری جین، جوینٹ ،گنڈ، بادشاہ، بڈ، جڈی بوٹی ، بُوٹی بیترِ ۔امریکہ ہس منز چھِ اتھ مجموعی طور ماری ہُوانا ونان۔

چرٕسکی مجموعی اثرات

چرسہٕ نشہٕ کرِتھ چھُ نشہٕ کرن والین پیٹھ بیون بیون اثرات پیوان۔کم کاسہٕ چرس استعمال کرِتھ چھِ

- بِلا وجہ خوش وُن احساس پأدہٕ گژھان۔
- انسان یژھان اسن کھنگالہٕ تراوُن، تہٕ أتھی سیتی کتھٕ بکواساہ زوان کرِتھ۔
- ہنا زیادَے پھن نشہٕ کرِتھ چھُ نشہٕ باز بڈہِ ہٹہِ گیوٚن یژھان، نژُن یژھان ،تہٕ أتھی سیتی چھس مند چھراوان۔
- ٕنشہٕ باز چھُ بِلا وجہ خطرہٕ مٕلی ہیوان ۔أکِس بیٚیس زیر زیر دِتھ ؤکروالان چاہے سہٕ بُزرگ أسی تن یا مستورات۔
- یو چھِ چھس برٛان تہٕ شہوت ہُران۔



- کینہہ کال گژھتھ چھُ شوٗدہٕ نیٚتہٕ سوتھ گژھان ،کاہِل بنان ، تہٕ دِلچسپی چھس راوان۔
- ہنا بیہہ ہن چیٚتھ چھ اکھ چرس چیٚنہٕ وول شخص بیہہٕ سےٚ دُنیاہس کُن قدم تراوان۔ عجیب خواب ہِش کیفیت چھس ولنہٕ یِوان۔
- تس چھُ بلاوجہ خوشوٗن احساس ووتلان تہٕ سہ چھُ ہوشہٕ ڈلان۔
- سہ چھُ حقیقی دنیاہ منزٕ ژلُن ہیٚوان تہ بیہ مند چھ پاٹھی چھُس فقط اسہٕ نس کُن گژھان۔
- سو کھہٕ چھُنہٕ بیہان بلکہ بلا مقصد اورٕ یورٕ پکان تہ بے وایہ حرکات وسکناتن ظاہر کران۔
- حواسِ خمسہ ہن اندر چھس تیہہٕ بڑان۔ یُو چھ ہِتھ چھُس سِول وأنس تہِ وازہٕ وانگ مزہٕ یِوان۔
- نشہٕ باز چھ دود دگ کےٚ پہن ژینان۔ ژمہ پیٹھی ہُسی پکُن تامٕ چھُس مُہہ پکُن باسان۔

- زمانُک تہ مکانُک احساس چھُس راوان ۔ کتھ جایہ چھُ ، وکھ کیاہ چھ ، کس سیتؠ چھُ ہمکلام، تمہِ سارہِ گُوی اندازٕ چھُس راوان

کتھن منز چھس روانی ڈلان ۔ بجہِ بجہِ کتھٕ چھُ تھران یمن نہ دوٗن
- سوادآسان چھُ ۔ پتھ کالس تہ برونہہ کالس درمیان چھُس جایہ

جایہ واٹھ ژھینان ۔البتہ دون واٹھن درمیان یوسہ اڈہ بروچ کہانی روزان چھ تتھ چھُ ماری منز تہ مکمل کہانی گران۔
- چرسہٕ نشہٕ کرن وأِلس چھُ دُنیاہ رنگ بستہٕ باسان۔اکھاکھ گاشہٕ ژٕ چھس یہ ڈٕلِ زہ تہِ قوسِ قزح باسان، اکھاکھ خاکہٕ زنتہ مونالیزا ،

کھرٹانگ چھس زنتہ راگ بیروی باسان تہ بدبو زنتہ مشکِ ادفر۔
- دِلچ دھڑکن چھس رفتار رٹان، اَس خوشک گژھان، تہ اَچھن چھس نارہیوٗ وۄشلُن پھیران۔
- امہِ پتہ چھُ شخص چکر یِوان، سہ چھُ اُرُی نہ یوری لاینہٕ یوان تہ نیتہٕ سوتھ گژھان۔
- اَخرس پیٹھ چھ نشہٕ بازس ننِدرہِ ٹھولہِ یِوان تہ امہ پڑاوہٕ پتے چھُ سہ مژہ ننِدرہِ منز پیوان۔
- گھنٹہٕ وادہٕ گژھتھ چھُ سہ ہُشارہٕ گژھان، تتھٕ کُنہ زنتہ گوٚوے نہٕ کینہہ۔

چرسچ مسموم حالتھ چھ چیتھ پانژھ تا دٕہ منٹ پتہٕ ووتلان۔ ہرگاہ شہس

سیتیٚ چینہٕ بجایہ کھینہٕ یِیہِ تیلہِ چھُ اثرات نمودار گژھنس اڈ گھنٹہٕ تا اکھ
گھنٹہٕ لگان ۔ چرسکی اثرات چھِ پانژھ ۵ تا دہ ۱۰ گھنٹہٕ تام روزان ۔
یِژ دوٚے انسان بھنگ چیوان آسہ تیلہِ چھِ اثرات ژوٚ وُہ ہن ۲۴
گھنٹن تام انداواتان۔ چرسکہِ جوینٹُک اثر چھُ دویہ ۲ پیٹھ ترین
گھنٹن تام پوشان۔

چرسہٕ نشکی مُضر اثرات

چرس چینہٕ یا کھینہٕ سیتیٚ کیاہ چھُ نشہٕ بازس گژھان، تتھ ہیمو ہنا سام۔مُضر
اثرات چھ چرسہٕ کِس مقدارس تہ نشہٕ کرن وٲلی سنزِ شخصیژ پیٹھ منحصر
۔مندرجہ ذیل مُضر اثرات چھِ وۄتلان ؛

- بلا وجہ خوشی میلان یمہِ کِنی نشہٕ کرن وٲلِس وجدٲنی کیفیت طاری ہیکہِ گژھِتھ تہ سُہ کرِہ کانہہ تہِ بے ہودٕ حرکتھ ۔
- تِمس چھُ سیٹھاہ زیادٕ آرام میلان، یمہِ کِنی سہ نیٚنہٕ سوتھ گژھان چھُ۔
- نشہٕ بازس چھُ وقتُک احساس راوان، جایہِ ہُند تہ زٲنی کارنفرن ہُند پھیرٕ گژھان، یمہِ کِنی سُہ ذہنی تناوُک تہ اضطرابک شکار چھُ سپدان
- دایمی نشہٕ کرن وٲلِس چھیہٕ سیٹھاہ زیادٕ بوچھ لگان تہ کھیٚیتہٕ کھیٚیہٕ کرنہٕ سیتیٚ چھُس وزن ہُران۔ جسمس اندر چربی تہ کھنڈ ہُر یمانہٕ واتنہٕ کِنی چھیٚیہٕ تس چربہٕ تہ کھنڈٕ بیمارٕ لارِتھ ہیکان ۔ بُلڈ پریشرتہِ ہیکیٚس کھسِتھ۔

- نشہٕ بازس چھ حواسِ خمسہ ہُن وُتش لگان تہ سہُ چھُ بےٚ سنز پھسرائے دوُرہِ پیٹھہ ہیکان بوزِتھ۔ تس چھُ شکہٕ پراہ لاران۔
- چرس نشہٕ کرن وول چھُ خوف وہراسک شکار سپدان۔
- أکِس بےٚ یس پیٹھ یقین ، بھروسہٕ یژھ تہٕ پژھ چھس آسأنی سان راوان۔
- نشہٕ کرن وألِس چھُ اچانک نہایت اضطرأبی کیفیت Panic attacks پأدٕہ گژھان یمو کِنہ سہُ راتھ دوہ پریشان روزان چھُ۔
- نشہٕ کرن وألِس چھُ پرتھ ساعتہٕ تناؤ روزان۔
- مژر، ھذیان، جنونی تہ وجدأنی کیفیت چھس وِزہِ وِزہِ وہتلان یُمہِ کِنہٕ تس سیتٕی سیتی باقین تہِ خطرٕہ روزان چھُ۔
- چرس چینہٕ وألِس چھُ دھیان، توجہ، تہٕ یادداشت راوان، تس چھُ بجُر ینہٕ برونٹھے عقلی زوال یِوان۔
- چرس چینتھ چھ انسان سندِس جِسس تہ ہوشس پیٹھ اثر پیوان کلہٕ چھس ہلکہٕ باسان زنتہٕ ہوٗہس منز آویزان ،۔
- وأنج چھس راوان، بُلڈ پریشر چھس ھران، حرکات وسکنات یا تہ چھِس تیز ترار یا بِالکل نیتہٕ سوتہ گژھان۔
- تھرِہ تھرِہ چھس وتھان، گاش چھس کھران، اوٗش چھس وسان تہٕ دوشوٗے أچھی چھس وزجہ نارہِش گژھان ،

- ہۆٹ تہٕ اُس چھس خوٗشک گژھان ۔ دائمی ژاس ، زوکام، بلغم، شانش تہٕ دم چھس ہیٚوان گژھن۔
- باضے چھُ نشہٕ بازس باسان زن تہٕ سہ چھُنہٕ یا ہرگاہ چھُ مگر تس سُند اوٗند پوٚک چھُنہٕ۔ حواسِ خمسہ چھس وُترٕ کھوٗر محسوس کران مثلاً اُمِس باسان زن تہٕ آواز کنو بوزنہٕ بجایہ اچھو وُچھان، نظارٕ وُچھنہ بجایہ کنو بوزان، قوٗتِ شامحہ سیٚتۍ مزٕ وُچھان تہٕ قوٗتِ ذایقہ سیٚتۍ مشک ژینان بیترِ۔ یِم کیفیژٕ چھ اکثر انسانس جیرٕ انان تہٕ تس چھُ جانِ منس پیٚٹھ یِوان۔
- زیادٕ مقدارس منز ہرگاہ چرس دماغس تام ووت تیلہ چھ نشہٕ بازس غأر فطری تہٕ غأر حقیقی آوازٕ کنن گژھان یا چھس عجیب غریب شکلہٕ بوزنہٕ یوان۔ یِموٚ کِنۍ چھُ سہ خوف وہراسک شکار سپدان۔
- گُنہ وِزِہ چھ مریضس نشہٕ کرنے پوت منظر یعنی فلش بیک چھ صورژ منز یا گمانس منز یِم تمام علامژ ووٚتلِتھ یوان۔ تہٕ تُمس چھ اندری یہ ڈٕپ زِہ تہٕ وأراگ وتھان۔ باضے چھُ یہوۓ سبب بنان تُمۍ سندہِ بیہِ نشہٕ کرنُک۔

چرس نشکۍ پیچیدٕ مسائل

ا۔ نہ پوشہٕ وٕنۍ تہٕ عارضی ذہنی تکلیف مثلاً

اضطرأبی کیفیت ، شکہٕ پراہ ، مکھرتہ مشرفہٕ ، خودکشی ہندی منفی

خیالات ، مینیا یا وجدأنی کیفیت،ھذیان یا جنونی کیفیت، غأرفطری ورتاوٕ،غوصہٕ تہٕ کُنہ وِزہ چھُ نشہٕ باز ذہنی افسردگی یا دباوس تل تہٕ یوان۔یِمن پیچیدہ مسئلن تہٕ دادیٚن وولساونس منز چھُ چرسہ نشس اہم رول۔خاص کرِتھ تِمن منز یِمن برونٹھے دادِچ چھِ آسہٕ۔

"اُتھی سیتۍ پیوے اکھ واقع زٕتیٚس ۔یہ چھُ یِمن دوٚہن ہنز کتھ ییلہٕ بہٕ گورنمنٹ ہسپتال واقع رعناواری اندر ڈیوٹی دِوان اوُسُس ۔اکہِ دوہ سوز مأہر لیڈی ڈاکٹرِ میہٕ نِشہ اکھ مریض تہٕ سیتی کوٚرنم فون زِہ" امس دِی تو نظر۔ یہ حض چھُ میہٕ ہمسایہ تہٕ اہند گھرِ کی چھِ ونان زِہ اُمی چھ تِم سیٹھاہ پسرہٕ اُنۍ مِتۍ ۔سہٕ چھُنہ کانہہ دوہ یمہ دوہ نہ یہِ پلوٕژٕتھ تہٕ پان زخمی کُرتھ گھرہٕ اژان چھُ۔ہرگاہ پرژھنس تورہٕ چھُکھ کھینہِ وتھان یا لیکہٕ فاشاہ پرِتھ توڑ پھوڑ بہان کرنہِ۔" دراصل اوسُ مریض پیشہٕ ورڈرائیور۔سہٕ اوس کمرشل گاڈی چلاوان ییلہ میہٕ تس نفسیٲتی جائزہ ہیوٚت ،میہ لوٚب دود۔سہٕ اوسُ برونٹھے مینیا یعنی وجدأنی دادیوک مریض۔تہٕ منزہٕ منزہٕ اوس چرسہٕ داماہ تہِ چیٚوان۔تِمس نفرس اوس چرسُک نشہٕ وجدأنی کیفیت ووتلاوان ۔سہٕ اوس سمأجی بندشہٕ اوک طرف ترأوِتھ بے مند چھ پأٹھی وپرس ژوپرس سیتۍ بے ہودہٕ مزاق کران۔چاہے سہٕ ٲُمر دیادم بزرگ آسہ ہے ذی یزت شخص آسہٕ ہے یا کانہہ زنانہٕ ۔چونکہ تس اوس دوہی دوہس مختلف مِزازہٕ تھوَن والیٚن سوارٕین سیتۍ بُتھی لاگے پیٚوان کرِنی ،توَے اُسی تِمی سُند ورتاوٕ ڈیشِتھ کینہہ سوارِ تس پوٚت پھیرِتھ شلکھ

دِوان تہٕ اکثر اوس زخمی حالژ منز یا پلون ترٕ پچھ کرنأوِتھ شامس گھرہ اژانہٕ۔ موخصر، نشہٕ تراونہٕ علاوٕ پیوتس وجدان کُش ادویاتن ہُندِ استعمال کرُن تہٕ ادٕ آوسہ مریض ہنا قوبوہس منز۔

(ٹریفک محکمس چھُ لاسن اجرأ کرنہٕ برونٹھ یمن کتھن ہُند خیال تھوُن ضروری۔ تہٕ بہترتہٕ افضل چھُ ہرگاہ پرٚتھ کانسہِ ڈرائیورس قبل از وقت پیشابس معاینہٕ آسہِ ہاوِوان کرنہٕ آیاسہُ کانہہ نشہٕ ماچھُ کران۔)

۲۔ رِنیتہٕ سوٚتھی

یُژ کالُک نشہٕ باز چھُ کامہ ژوٗر آسان، پرٚتھ کُنہ اندر غأر دلچسپی تہٕ بے غرضی ہاوان ، چاہت یا رغبتھ چھس کم آسان۔ گوڈٕ گوڈٕ چھُ سیٹھاہ کھر ونان تہٕ پانس تھزرتھاوان۔ مگر دوہ دوہ گژھِتھ چھُ سہُ لٹ تلِتھ گب آسان بنیومُت۔ تہٕ نیٚتہٕ سوتھ گومُت آسان۔

۳۔ جنونی کیفیت۔

کُنہ وِزہ چھُ چرس ہو بہ ہو جنونی کیفیت پأدٕ کران۔ یتھ پتھ کالہِ ہیمپہٕ فطور یا Hemp insanity ونان اُسی۔ اتھ منز چھ نشہ باز شرارت کران ، شکھ کران، وطیرٕ تہٕ ورتاو چھس بیہٚ وایہ بدلان، اولہٕ دولہٕ چھُ سوچان تہٕ ہوشہٕ ڈلان بیترٕ۔

۴۔ یمو علاوٕ چھ باقے علامات تہٕ ظأہر گژھان مثلاً

چرس چینہٕ وأٲلِس چھُ مشرف لاران، مزازس چھس ادرہٕ کھل گژھان، شانش تہ ژاس چھس نہ تھفے ٹلان، شوشس تہ شاہ نأرِس اندر ہیکیٚس سرطان تہِ ووتلِتھ، جسمُک دِفأعی میکانزم تہٕ قوّتِ مدافعت چھُس کمزورٕ بنانِ، جنسی کمزوری یتھ چھس مردانگی راوان تہ بچہ ٕبنہ نس منز دِقّت یوان۔ ہرگاہ گو بہ کھورزنانہٕ نشہٕ کران آسہِ تیلہ چھ بچس پیٹھ بسیار ناکارہٕ اثرات پیوان۔ چرسس چھیٚہ تیز یوئے آسان یوسہٕ دوٗرہِ پیٹھے ٕچینہٕ وأٲلسِ اُڈٕ اُڈٕ چھیٚہ کڈان۔

راون دود Withdrawal Symptoms

چرسِ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھ موٗمولی راون دود ووتلان یِم علامژ چھِ اتھٕ گژھ۔

☆...... اتھن کھورن تھرٕہٕ تھرٕہٕ،

☆...... شرارتھ کھسُن،

☆...... بےقرٲری، جیرہٕ یُن، ننِدرراٲونی، بوچھِ راٲونی تہ

☆...... ہٕوٗت کل۔

یِم علامژ چھ چرس ترٲوِتھ کینژہِ گھنٹہٕ پتے نمودار گژھان تہ پانژن دوہن تام اندوااتان۔

چونکہ ھشیش یا چرس چھُ جسمس اندر چکنأیٔ منز محلول سپدان، لہٰذا چھ یہ باقٕے منشیاتن مقابلہٕ زیادٕہ کالس جسمس اندر قرار کران۔ چرس یا ھشیش استعمال کرتھ ۲۰ تا ۳۰ دوہ گزرنہ پتہٕ تہِ چھُ یہ توٗے پیشابس معاینہٕ کرتھ نئان۔

راون دادِکۍ نفسیأتی پہلو تہٕ چھ مومولی، یعنی گاہے بیہ گاہے شوقیہ طلب تہٕ گنہٕ وِزہِ سیٹھا زیادٕہ ٹیٹھ۔ ہرگاہ انسان یژھِ سہٕ ہیکہ بنا دوا دارُو تہٕ ڈاکٹرۍ مشورٕہ ورأے چرسک نشہٕ ترأوِتھ بشرطیکہ قوتِ ارادٕہ آسیٚس مضبوط تہٕ مستحکم۔

تداوی

سائیکوتھیرپی تہٕ کونسلنگ چھیٚہ ضروری اِتھس شخصس خأطرہ یُتھ زن سہٕ نیک نیعتی سان ارادٕہ کرہِ نشہٕ تراونٕہ موکھ۔ چونکہ چرس تراونٕہ پتہٕ چھ راون دود سیٹھا مومولی، لہذا چھُ یہ تراوُن صحل۔ وۍ تلے ہتیٚن علامژن ہیکو اُسۍ بیون بیون علاج دِتھ۔ مثلاً

☆...... ہرگاہ مریضس بے چینی آسہ تمہ خأطرٕہ دِموس اضطراب کُش یا آرام بخش ادویات مثلاً، diazepam ڈأیاذِپام یا Chlordiazepoxide کلورڈایاذِپاکسائیڈ۔

☆...... ہرگاہ جنونی کیفیت آسیس، ھزیان یا ورتاوس اندر کانہہ تبدیلی آسیٚس آمِژ تیلہ چھُ ضدالسائیگو یاھذیان کُش ادویات دِنۍ پیوان مثلاً آلن زِپین، ھیلو پیراڈال، رِس پیراڈان، قیو تیاپین، اری پِپرازول بیترٕہ(Qutiapin Risperidon Haloperidol , Olanzipine , Aripiprazol , ,) ۔

☆...... ہرگاہ ہُش مُش تیز ترار یا بے گنڈ وجدأنی یا تخریبی ورتاو ہاوِہ، تیلہ چھ

تمے آیہ ادویات پیوان دِنی ،مثلاً ویل پرو ویٹ، گاباپن ٹین، پریگابالین، کاربامیذہِ پین،آکسی کاربازین(Valproate , Gabapentin .
Pregabolin , carbamazepine) تہ باتے لارن گش ادویات بیتر ہِ۔موخصریم سارٓی علاج معالجہ چھ ماہر ڈاکٹرس مٹہِ۔
چسکہ کم کرنہ خاطرِ ،ٹیٹھ یا پوٗت کل ہمہ راونہٕ خاطرہ چھ کینہہ ادویات مشخص آمتی تھونہٕ یم ہو بہ ہو تمے چھ یم تمآ کرنشہٕ مشراونہٕ موکھ پتھ کُن بیان آیہ کرنہٕ۔
مثلاً بیو پرو پیان، وارین کلین ، فلیو اکس ٹین ، نال ٹرک سون بیتر ہِ۔

(وُچھو پتھ کُن صفہٕ نمبر ۱۳۰)

وُتشن دِنہٕ وألی منشیات

(بیدار کُن یا ہُشارہٕ تھون وألی کیمیاء)

یمو منزٕ چھ کینہہ قابلِ ذکر منشیات مثلاً
امپھٹامین، اکسٹیسی، کیفین، کوکین بیترٕ۔

☆...... امپھٹامین Amphetamine چھُ نندر گالنہ خأطرٕ تہٕ بچن منز کہیاء بیمارین ہُند تدورک کرنہٕ موکھ استعمال سپدان۔ اما پوٚز یہٕ کوٗرکھ ناجأیز طور استعمال تہٕ اتھ بنیو خطرناک نشہٕ۔ اتھ کیمیاہس بنأوِکھ کم کم مرکب یمو منزہ میتھ اُمپھٹامین Meth-amphetamine بدنامِ زمانہ روٗد۔ نشہٕ بازو تہٕ امیُک تجارت کرن والیو دِتی اتھ بیون بیون ناو مثلاً میٹھ، چاک، اسپیڈ، لیوٗڈر پوڈر، بیترٕ۔

☆...... کیفین (Caffeine) چھُ چایہ، کافی تہٕ باقٕے مشروباتن منز موجود آسان۔ بے دریغ استعمالہٕ سیتی چھُ امیُک نشہٕ تہٕ باقٕے نشن ہندی پأٹھی دردِ سر بنان۔ أکس چایہ پیالس منز چھُ ۳۰ تا ۴۵ ملی گرام کیفین آسان، کافی پیالس منز ۸۰ تا ۱۰۰ ملی گرام تہٕ کولا یا باقٕے مشروباتن منز ۳۰ ملی گرام کیفین۔

☆...... ایکس ٹیسی یا(MDMA) آو ۱۹۱۴ عیسوی منز تیار کرنہ ۔گوڈٕ گوڈٕ اوس یہ ناچ نغمہٕ چین محفلن منزٕ یوت استعمال سپدان یُتھ زن فنکارن سیتی سیتی ناظرین تہٕ رأتی راتس ہُشارٕ روزہن ۔مگر وارٕ وارٕ پھہلیو یہ نشہٕ شہر وگام تہ اتھ پیٹھ آیہ پابندی لگاونہٕ ۔ایکس ٹیسی اوس ۵۰ ملی گرام تا ۲۰۰ ملی گرام وزن دار پھلیٖن ہنزہ صورژ منز دستیاب ۔یہ چھُ نشہٕ کرن وأٔلِس مند چھ تہ سمأجی ربط وضبط تھپہٕ نِتھ بے شرم تہ بے لگام بناوان۔ نشہٕ بازس چھُ کینہہ کال گژھی تھے مصنوعی جرأت تہ بے حیأیی ہُند پھو کھ ژلان ییلہِ امِکی مضر اثرات تٔمِ چھ نیران ۔

یم اثرات چھ مندرجہ ذیل ؛

☆...... عأرقہٕ سران، درجہ حرارت بڑُن

☆...... آوُلن ، من گہلُن تہ دروکہٕ تِنز۔

☆...... بے ہیکتی تہ نیتہٕ سوٗتی۔

☆...... جنسی رغبتھ بڈنہٕ باوجود چھ نشہٕ باز نااہل تہ نابہ کار بنان۔

☆...... امہ نشہٕ ڈُسی چھ آبی مواد جسمہٕ منزٕ نیرنہٕ کِنز تہ سیٹھاہ زیادٕ درجہ حرارتھ بڈنہٕ کِنز واریاہ اموات تہ واقع سپدٕمتی۔

☆...... ایکس ٹیسی ہندہ یٔژ کال استعمالہٕ سیتی چھُ اعصأبی نظامس ،وقوفس تہ عقلہِ پیٹھ سیٹھاہ زیادٕ بُرٕ اثر پیوان۔

☆...... جگر تہ چھُ ہیکان ناکام تہٕ ناکارٕ گژھتھ۔

☆...... کوکین Cocain تہٕ چھُ وُتش دِنہ وول کیمیا۔ چونکہ امیُوک نشہٕ چھُ خطرناک تہ وُنی کیس وبأیٔ صورت اختیار گٔرتھ، لہٰذا ہیمواتھ کیمیاہس تفصیلہٕ سان سام۔

کوکین

ساسہٕ پدٕ وری برونہہ اُسی لُوکھ کوکا کُلی زانڈٕ کی پنہٕ وُتھرژاپان تہ اِتھٕ گژی پٔنُن حِیس تہ ہوش ڈالان۔ وکھ گزرنس سیٖتی آیہ یمو پنہٕ وتھرومنزٕ کیمیأیٔ مادٕہ کڈنہٕ۔ یتھ کوکین ناوٗ پیو۔ کوکین اوس جسمُک کانہہ تہِ حِصہٕ بے حس کرنہٕ خأطرٕ فائیدٕہ مند۔ یُتھ زن دوودگ دُورسپدہِ ہا یا گُنہ رأحی عملہِ منز آسأنی ییہِ ہا۔ مگر انسانن کوٗرامہ کیمیا ہُک ناجأیز استعمال تہ کوکینُک نشہٕ پیوتھنہٕ۔ یہ چھ پھیکھ ہش یا نابد پھٔلی ہی آسان۔ ہرگاہ یم نابد پھٔلی نارس منز تراووکھ ، یمن چھ اِسبندٕ کی پأٹھی ٹپہٕ راے دِوتھان۔ تَوے چھ اتھ عام زبأنی منز کریک ونان۔ پھیکھ چھ مکایہ اُٹس، یا بیہ گُنہ پوڈرس سیٖتی رلاونہٕ یوان یا ٕ باقے وُتش دنہ وألی ادویاتن سیٖتی رلأوتھ بطورِ نشہٕ استعمال یوان کرنہ۔ کریک کوکینس چھ مختلف ہیُتہ تہ مختلف طریقو چھ جسمس اندر واتناونہٕ یوان۔ مثلاً

ا۔ کوک پھیکھ۔ یہ چھُ چونس منز رلأوتھ ژاپنہٕ یوان۔ اتھ اندر چھ اڈہِ ۰،۵ پیٹھٕ ڈوڈ ۱،۵ فیصدی تام کوکین آسان۔

۲۔ کوک معجون یا زمادٕہ یعنی Coca Paste۔ یہ چھُ دٕھی چہ حالژمنز

چیٚنہٕ یوان یا چھُ اتھ مشک ہینہٕ یوان، یا چھ نستہِ اندر بھرنہٕ یوان یا ماز بیرن ملنہٕ یوان، یا چھ چمچس یا بیہ کُنہ پیٹھ تھاؤتھ تلہٕ گرماوتھ کاغذی پایپہ ہندہِ ذٔریعہ چیٚنہٕ یوان۔ کوکین نشہٕ کرن وٲلی چھ عموماً کرنسی نوٹس رول کرِتھ پاَیپ بناوان تہٕ امے ذٔریعہ کوکین دٕہ اندر نوان۔ تتھ چھ زٕہ وجہ۔ اکھ یہ زِ کاغذی نوٹ چھ پرٛیتھ وِزِ دستیاب تہٕ دوٚیم یہ زِ پاَیپ ژھوٗٹ روزنہٕ کِنی چھ نشہٕ بازس سأئلم دٕہ (تھندی کِنی) ضایہ گژھنہ ورأے نفٕس واتان۔ توَے چھ کوکین نشہٕ کرن والین اُسس أندی أندی دزن داگ یا نارٕ ژٕتی آسان گژھتی۔ کوکین معجونس اندر چھ ۴۰ تا ۹۰ فیصدی تام کوکین شِدٕت آسان۔

کوکین ہائیڈروکلورائیڈ۔ یہ چھیہٕ تیز أبی ہیٔت یوس رگن اندر بھرنہٕ چھیہ یوان یا شیشو آبہٕ پایپہِ ذٔریعہ شہس سیتی چیٚنہٕ یوان۔ اتھ اندر چھ ۹۸ فیصدی ء کوکین آسان۔ تہٕ

۴۔ کوکینج الکالوئیڈ مأدی ہیٔت یوسہٕ شوشس منز اکہ آلہٕ ذٔریعہ چھ تِتھے کِنی پمپ یوان کرنہٕ اِتھ کِنی کأنسہ م لدس دواہ پمپ چھ کران۔ اتھ اندر چھ ۲۰ پیٹھ ۷۰ فیصدی کوکین آسان۔

کوکین چھُ سیٹھاہ قدیم، موذی، مہلک تہٕ وُچاپہ نشہٕ۔ ترٛیہ ساس وُری قبل مسیح اُسی لاطینی امریکہ ہس منز پہاڑی لوٗکھ کوکا پنہٕ وتھرژاپان آسان یُتھ

زن تھدٕین پہاڑن پیٹھ مشکل حالاتن ہُند مقابلہٕ آسٲنی سان ہیکہٕ ہن کرِتھ۔ یہ اوس مذہبی تیوہارن پیٹھ تہ شد و مدہٕ سان استعمال سپدان۔ ۱۵۳۲ عیسوی منز اٲسۍ اسپینس منز ہندوستٲنۍ موزورن تہ قٲدین پیٹھ آزماونہٕ یوان یُتھ زن تمن زیادہٕ کھوتہ زیادہٕ کٲم ہیٚنہ ییہ ہا۔ ماہرِ نفسیات سائیمنڈ فرائیڈن کور کوکینُک بے دریغ استعمال پانس پیٹھ تہ تہٕ پنہ نین مریضن پیٹھ تہِ، ذہنی دباوٗ تہ جنسی کمزوری دوٗر کرنہٕ کہ بہانہٕ۔ تٔمۍ کور امیوک ناجائز استعمال پنہ نٮ۪ن یارن دوستن پیٹھ خاص کرِتھ صنفِ نازکس پیٹھ۔ تس اُس نہ کوکینس متعلق زیادہٕ زان کٲری تہ تہند یو تجربو سیتۍ گیہ اتھ کیمیاہس واریاہ لٲری تہ کینہہ گیہ از جان تہِ۔ ۱۸۸۶ عیسوی منز چھرا تجارت بڑاونہٕ خٲطرہٕ آو کوکین مشروباتن اندر رلاونہٕ مثلاً کوکا کولا بیترِ۔ تمہٕ پتہ سپُد امیوک تہ افیمُک ناجائز استعمال درست دنیاہس منز عام۔ تتھ در پردہٕ ہر دِنہ وٲلۍ اٲسۍ امریکہ تہ یورپکۍ با اثر شخصیات، خاص کرِتھ فلمی دُنیاہکۍ مشہوٗر ہستی۔ اٰخرکار آو لوکن سمجھ زِ کوکین چھُنہٕ سیدٕو پدیو۔ سنہ ۱۹۰۵ عیسوی منز گرِکھ بسیار لوکھ ہسپتالن منز دٲخل یمن نستن زخم تہ نوسوٗر گاٮ۪متۍ اٲسۍ۔ وجہ اوس یہ زِ تم اٲسۍ نستہ اندر کوکین بران۔ اتھۍ گٔو آو وُچھنہ زِ کوکین استعمال کرن والین منز وتلیہٕ بسیار امراض تہ واریاہ گیہ مُرِتھ تہِ۔ 1970 تا ۱۹۸۰ رِکس ڈٲہلس دوران ہُر ییہ نشہٕ کرن والٮ۪ین ہنز تعداد دہَ ۱۰ گونہ

خاص کر اسکول تہ کالج گژھن والین لڑکن تہ لڑکین منز۔ موقہٕ پرستو

ہیوت امیٚوک ناجائز تجارت تہٕ اسمگلنگ بے حد منافع کماونہ خاطرٕ کرُن

۔تہ اِتھ گٔژ ہیوٚتُن یہِ وباہ ہندوستانس اندر تہِ پھہلُن ۔وُنی کیٚس چھ

بھارتٕ کیٚن بڈ یٚن بڈیٚن شہرن اندر یہ وباہ اکھ بوٚڈ مسٔلہٕ بنیومُت۔

کوکین اثرات

کوکین چھُ دماغس اندر لزٕت یا مزٕچ ذِمہ وأری ہینہٕ والین اہم مرکزن

دُئِش دِوان تہٕ اِتھٕ گٔژ چھُ نشہٕ باز سیٹھا خوش ٕ ونہ تہ وجدأنی کیفیژ منزلاینہٕ یوان۔ یہ

حالتھ چھیہ کم سے کالس روزان تہ امہِ پتہ چھ ووٚپن بانہٕ تہ گنزنس بڈان ،تس چھُ

بروٚنہمہ کھوتہٕ زیادہٕ مقدارٕ چ کل بڈان ۔مگر تسلی نہ ینہٕ کِنی چھُ بیہ تہ بیہ کوکینُک

استعمال کران ۔اِتھٕ گٔژ چھُ شخصِ مزکور سیٹھاہ زیادہٕ مقدارس لورسپدان یُس مہلک چھُ

بنان۔نٔوی نٔوی تجربہ کرنہٕ کہِ بہانہ چھ أزِچ پُوی کوکینس سیتی باقٕے منشیات تہِ رلاوان

مثلاً خواب آور یا سکون آور ادویات، چرس، افیم یا دویمہِ قسمٕکی دُئِش دِنہ وألی

منشیات بیتر ہِ۔یہِ نہج چھ سیٹھ ہے خطرناک تہٕ مہلک۔

کوکینکی مضر اثرات

کوکینکی منفی اثرات چھ دو یہ قسمٕکی : اکھ تم یم نشہ گرتھے ووتلان چھ۔ دوٚیم

تم یم یژ کالی تہ مستقل بنیأزن پیٹھ ووتلان چھ۔

ا۔ نشہٕ گرتھے (ناپائیدار) مضر اثرات چھ اِتھٕ گٔژ...

☆ ...... بوچھِ راوٕنی، ☆ ...... جسمٕچ حرارتھ بڈٕنی، ☆ ...... دِلٕچ

☆...... خوٗن چہ رگہٕ تنگ گرٛھنہٕ، ☆...... دُبرأے تہ فشارِ خون یعنی بلڈ پریشر ھُرُن ، ☆...... ہندرہٕ شانش کھسنٕی، ☆...... أچھن ہندی منہٕ پھلی وہراونہٕ ینٕی، ☆...... عجیب وغریب تہ وُترہٕ کھوٗوری حرکات وسکنات راوٕنی، آوُلن یادروکھ ینٕی ، ☆...... بے چینی، ووٕتلنٕی، ☆...... گُنہ وِزہ زبردست غوصہٕ تہ تیز رکھسُن ، ☆...... خلق یاموٗڈ ☆...... غأر فطری شکلہٕ بوزنہٕ ینٕی یا غأر حقیقی آوازہٕ کنن گرٛھنہٕ، ☆...... بلاوجہ زیرے ووٕتلان زیرے بوٗڈان ، ☆...... ژمہٕ تل کیمی پکُن باسان ، ☆...... ذہنی افسردگی، ☆ بے حد خوشی ہُند احساس، ☆...... بے قرأری تہ شکہٕ پراہ، ☆...... سیٹھاہ زیادہٕ کوکینگ چسکہٕ چھ جنونی تہ ھزیأنی کیفیت ووٕتلاوان ، ☆...... گُنہ وِزہ چھُس نہ نشس پیٹھ ...... باضے چھ نشہٕ بازس لارنہ تہِ ہیکان یتھ ۔ ☆ قوبوٕ ے روزان تہ مریض چھ امہٕ کہ زہریلہٕ اثرہٕ سیتی یہٕ دُنیاہٕ ترأوتھ ژلان ۔(یہٕ مسئلہٕ ہیکہ تِمس شخصس منز تہِ ووٕتلِتھ یمہٕ گوڈنچہ لٹہِ نشہٕ آسہ کوٗرمُت ۔)

موخصر ،کوکین چھ دِلس، دماغس ، بوک وچن تہ شوٗش نأرِس علاوہٕ باقٕے اعضاہن پیٹھ تہِ ناکارہٕ اثر تراوان ۔

۲۔ ڈیوٗکالہٕ کین مضر اثراتن منز چھ سرِس نوم :۔

☆...... تِمن خونہٕ چین رگن ہُند مستقل دوٗدرُن یم دماغس تہ دِلس خون واتناوان چھ۔ ☆...... کوکین سیتی چھ بُلڈ پریشر سیٹھاہ زیادہٕ ہُران ئمہ سیتی دِلُک دورہٕ یا فالِج تہِ ہیکہِ گرٛھتھ یاہیکہِ مریض اچانک مُرتھ۔ ☆...... مستقل طور چھ کریہنہ مازس تہ بوٗکہٕ وچن تہ شوٗشس پیٹھ تہ ناکارہ اثرات پیوان۔ ☆...... نستہ

اندرِم ژم چھِ گلان تہ اتھ منز چھ بے شمار ناسور پأدہٕ گژھان۔☆...... ہر گاہ شخص سیتؠ نسہٕ ییہ تیلہ چھ نظامِ تنفس فیل ہیکان گژھتھ۔☆...... ہر گاہ انجکشن ذٔریہ استعمال سپدہ، تیلہ چھ خونس اندر یا رگن منز یا ژمہِ پیٹھ انفکشن گژھان۔☆...... نشہٕ بازس چھ وزن چھونان،☆...... تس چھ پرےتھ رنگہٕ کمزوری یوان،☆...... دند چھس ہُرتھ پیوان، ☆...... کنن چھُ غأر فطری آوازہٕ بوزان،☆...... ژمہِ تل چھس کیمی پکُن گژھان،☆...... جنسی کمزوری چھس یوان۔ اعضأے تناسلن پیٹھ چھ تیوتاہ ناکارہٕ اثر پیوان زِ دوشوٕ ے نشہٕ باز مرد وزنِ چھنہٕ بچہ بناونس قأبل روزان☆...... نشہٕ کرن وألی چھ اوٗ رٕ نہ یوٗرٕ روزان، ☆......نیندٕ سوتھ تہ بے ہیکتھ، وقوفہ رُژھی، بے چین تہ بے قرار روزان۔☆......کوکین نشہ کرن وألی چھ بے شمار وأرٕ داتن ہندی شکار گژھان۔☆......یم چھ گراہ جنونی یا وجدأنی کیفیژ تہ گراہ ذہنی دباوس تل یوان۔کوکین وپٕن بانہٕ تہٕ گنزنس بڈان بڈان چھ نشہٕ بازس ہُریمانہٕ مقدارِچ طلب بڈان تہ کوکین چھُ انسانس تمہِ آیہ کاژہِ تل رٹان زِ امہ تلہٕ پان موکلاوُن گویہ ڈٔلی زِ تہِ ملک الموتس نشہ پان چھُڑاوُن۔

کوکین چھ گلی کوچن اندر بیون بیون ناوو سیتؠ زانہٕ یوان۔مثلاً نٹی نورہ، چارلی، کوک، ڈسٹ، نوز کینڈی، پاراڈایز، سنؤ۔وائٹ، سنیز بیترِ۔کوکین تہ ھیرؤین رلأوِتھ چھُ سیٹھاہ خطرناک نشہ بنان۔ یتھ نشہٕ باز اسپیڈ بال ونان چھ۔

مسموم حالتھ

یکھ مُش بسیار مقدار یا گوڈہ نِکہ لٹہِ استعمال کرنہٕ سیتؠ چھ باضے کوکین زہر

قاتل ثابت سپدان ۔اتھ حالژ اندر چھ نوم علامژہ ووتلان، اَچھن ہندی منہِ پھلی چھ وہراوٗ نہ یِوان ، دَرِچ دُبراے چھیہ بڈان، بُلڈ پریشر چھہ ہُران ، گُمہٕ سران چھُ گژھان، آوُلن یا پیٹھُس پیٹھ درو کہ یوان۔ وجدانی کیفیت چھیہ ووتلان۔ یتھ منز مریض کتھ زیادٕہ کران ، بلا وجہ بے اِنتہا خوشی ہُند اظہار کران، بڈی بڈی کھرونان، اَکسِ جایہ قرار نہ کران ، بلکہ اَکس جایہ پیٹھ بییس جایہ درمیان دوہ دَوہ کران، تہ تھکہٕ ورائے کتھ بکواس کران، راتس دوہس زاگہِ تہ بیدار روزان۔ مریض چھُنہ پننہ نیٖن جامن منز آسان تہ بیہ وایہ چھس ورتاوس تہِ اَدرہ کھل گژھان۔

راون دود

کوکین نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھ کم کاسہٕ جسمانی تبدیلی یوان، اما پوٚ زنفسیائی علامژہ چھیہ سیٹھاہ کرٹھی تہ پیچیدہٕ۔یم چھ کینژ ومرحلو منزی گذران

مرحلہ۱ ۔تراوٗنہٕ پتہ۹ گھنٹہ تا ۴ دوہ گزرِتھ۔ چھ مریضس بے قراری سیٹھی سیٹھی بانبرووتلان، سہٕ چھُ ذہنی دباوٕک شکارسپدان ، پوٚت کل تہ ٹیٹھ چھس سیٹھاہ زیادٕہ پریشان کران، تھکاوٹ تہ ہندر چھس غالب گژھان ، ہیکتھ چھس موکلان، کھیہ تہ کھیہ چھس لاران تہ چھیکرس چھس افسردگی نال ولان۔

مرحلہ۲۔ تراونہ پتہٕ ۴ تا ۷دوہ گزرِتھ چھ مریضس موٗڈ ٹھیک ہیوان گژھُن ،ن ندرہِ منز چھس ہناکمی یوان، وتھُن بہُن تہ کامٕ کاج کرٕنی چھس کھران ، ون چھس اضطرابی کیفیت ووتلان تہ دلچسپی راوان۔

مرحلہ۳۔ تراونہٕ پتہٕ ۷ تا ۱۰ دوہ گزرِتھ چھ راون دادِکی علامژہٕ رژھا رژھا کم ہیوان گژھنۍ، البتہ ٹیٹھ ٕ تہ پوٚت کل چھیٚہ کینژس کالس روزان یمہ کنۍ نشہٕ دوبارٕہ کرنُک خطرٕ ہ چھ زاگہِ بیہان۔

پیچیدٕہ مسائیل

• یژ کالُک کوکین نشہٕ چھُ ذہنی کھچاوپاٗ دٕہ کران • بے قابو ورتاوٗ چھُ نشہٕ کرنہٕ خاطرٕہ مجبور کران۔ •جنونی تہ ھذیاٗنی کیفیت چھیہ وۄتلان یتھ منز مریض شک چھُ کران، عجیب غریب آوازٕہ بوزان تہ غاٗرحقیقی شکلہٕ وُچھان یا چھُ وُترٕہ کھوُ رسوچان۔•زیادٕہ مقدارس منز کوکینُک نشہ کرنہٕ ہیٚتی چھ لارنہِ یوان،شاہ ہنس منز مشکل یوان، دلچہ دُبرایہ منز چھُ توزُن راوان۔ دِلہ چیٚن خۄنہٕ نالین منزٕ چھیہ تنگی یوان ییمہ کنۍ دلُک دورہ تہِ ہیکہِ پیٚتھ۔•شوش ناٗرِس چھُ ززراژان، • نظامِ ہاظمہ ہس اندر ہیکہ گنگرین گژھِتھ تہ • ٕ نستہِ ہنزِ ہاڈجہ ہیکہِ اپارہ،یپور گوٚ دُ گژھتھ۔

تداوی

علاج کرنہ برونہہ چھُ ضروری یہِ وُچھُن آیا مریضس ما چھُ بییہ کانہہ جسماٗنی یاذہنی تکلیف۔تمہِ پتہٕ چھُ مریضس رضامندی ہیٚنۍ علاج معالجہ خاٗطرٕہ۔عموماً چھُ کوکین نشہ کرن وول ذہنی دباوُک شکار آسان تہ امیوُک علاج کرُن تہِ چھُ ضروری۔

کوکین سیتۍ ووتلیمژ مسموم حالژ منز چھ مندرجہ ذیل تدابیر پیوان کرنہ تہ بہتر تہ افضل چھ زُنہ ہسپتالس منز امیُک انتظام کرُن۔

- آکسیجن تہ اُبی موادس سیتۍ نوُن و گلوکوز رگن اندر بھرُن۔
- رگہِ منز انجکشن ڈائیاز پام Diazepam ۱۰ ملی گرام یاانجکشن لوراز پام Lorazepam ۲ تا۴ ملی گرام تاکہ ووتلیمژ لارن تہ اضطرابی کیفیت یییہِ قوبوہس منز۔
- انجکشن ھیلو پیریڈال Haloperidol ۵ ملی گرام مع انجکشن پرومیتھازین Promethazine ۵۰ ملی گرام ، یُتھ زن بیمارہٕ سُنز ھزیانی یاجنونی کیفیت تہ وترہٕ کھوہٕری ورتاوٕ کاژہِ تل یِن۔
- انجکشن پروپرانولال Propranolol ۱ ملی گرام پریتھ دوٕ یہ منٹہِ لگاتار یا گلوکوز بوتلہ منز رلاوِتھ دیُن۔ اماپوٚز طبعی عملہ تہ معالج سُنزہِ طبی نگرانی منز۔ یہ حالتھ چھیٚہ ایمرجنسی بُنیاز ن پیٹھ ہسپتالس اندرے ٹھیک ہیکان گژھِتھ۔

یژ کالک کوکین نشہٕ تہ تمیُک تدورُک

- بروموکرپٹین (Bromocriptine)۔ یہ دواہ چھُ دماغس اندر لزت آمیز ہارمون ڈوپامین اِچ کأم دِوان۔
- امان ٹِڈین (Amantidine)۔ یہ چھُ کوکین چسکہٕ کم کران۔

- ضدالافسردگی تہ تناوٗ کُش ادویات مثلاً اِمپر امین Imipramine، نارٹرپ ٹالین Nortriptyline، ٹریزوڈون Trazodone بیتر ہِ۔
- کونسلینگ ، سماجی آوریر تہ بازآبادکاری ، گھرس اندر حوصلہٕ افزائی، مداوا تہ ہمدردی۔ اقتصادی اتھ روٗٹ بیتر ہِ۔

غرض مُدعا تہ مقصد چھ یہ ُزہِ مریض گوژھ کوکین نشہٕ کھیہ منزہٕ نیبر نیرِتھ نیٚبرے روزُن۔ دوبارہٕ گوژھ نہ اتھ دَلدلس کُن کھورتراوُن

کیفین (Caffeine)

یہ تہِ چھُ وُتش دِنہٕ وول کیمیایُس دماغس ہُشارہٕ تھوان چھ۔ اِکہٕ وٹہٕ سگریٹ، شراب تہ کوک یوٗتاہ زیادہٕ کن نہ یوان چھ تمہِ کھوتہٕ زیادہٕ چھ کیفین پورہٕ عالمس منز استعمال سپدان۔ درستس عالمس منز چھ دَہ(۱۰) بلین ٹن کافی پرٚیتھ وٗریہ استعمال سپدان۔

- ۱۸۰ ملی لٹر پیالہٕ حسابہٕ چھ ہوچھی کافی Brewed coffee منز ۸۰ تا ۱۴۰ ملی گرام کیفین آسان
- فی الفور کافی Instant coffee منز ۶۰ تا ۱۰۰ ملی گرام۔
- بلا کیفین کافی Decaffeinated coffee منز ۱ تا ۶ ملی گرام فقط۔

- سیاہ چاۓ Black leaf tea

منز ۳۰ تا ۸۰ ملی گرام کیفین۔

- فی الفور چاۓ Instant tea

منز ۳۰ تا ۶۰ ملی گرام کیفین۔

- چاۓیہ پوٗرِین

منز ۲۵ تا ۷۵ ملی گرام کیفین۔

- کوک ہس

منز ۱۰ تا ۵۰ ملی گرام تہٕ

- اَڈِس لٹر کولا مشروبس

منز ۳۰ تا ۶۵ ملی گرام کیفین۔

- ۱۰۰ گرام چاکلیٹ لورہِ

منز لگ بھگ ۲۰ ملی گرام۔

- جڈی بوٹی چایہِ منزتہِ چھ کیفین آسان مگر کم یعنی اَکِس پیالس

منز لگ بھگ ۳۰ ملی گرام۔

اثرات

کم کاسہٕ کیفین یعنی پرٛتھ دوہ ۳۰ تا ۲۰۰ ملی گرام چھُ دراصل فائیدٕہ مند۔ مثلاً امہِ سیتی چھُ انسانس پھُرتی یوان، ذہن چھ ہُشارٕہ روزان تہ کامہِ کاجس منز

چھیہ بہتری یوان ۔ اماپۆ زسیٹھاہ زیادۂ مقدارس منز کیفین (فی دوہ ۵۰۰ ملی گرام یا
تمہِ ھریمانہٕ) ژنہٕ سیتۍ چھ کھرہٕ ونی علامژہ ووتلان مثلاً بے قرأری ، ہٹہٕ مٹک
اضطراب ،شرارتھ ، ژندر چھیہ راوان ،تھرہٕ تھرہٕ چھیہ وتھان تہٕ انسان باسان زنتہ
پرٛیتھ وِزہِ ٹینڈ ٛین پیٹھ ۔یمو علاوٕہ چھ دِل راوان ، عأرق پھٹان ، بُلڈ پریشر ہُران ،
معدس دود تہٕ دگ روزان ،تیز آب ہُران ، نیٚبر نیرُن گژھان تہٕ وِزہ وِزہِ بأدی
شکایت پریشان کران ۔ باضے چھُ سیٹھاہ زیادۂ کیفین ژنہٕ سیتۍ وجدأنی کیفیت ،
وودأسی ،یا جنونی حالژھرلگان تہٕ دۆہتھ نفسیأتی دود چھ ووتلتھ یوان ۔

راون دود

یُس شخص یُژ کالہٕ پیٹھ ۲۵۰ ملی گرام یا تمہ زیادٕہ کیفین ژنگ عأدی آسہ تس چھُ
تراوُن گوٚب گژھان ۔ کیفین تراونہٕ سیتۍ چھ کلس دود کران ، بے چینی ، وأراگ تہٕ
خفہٕ گی ووتلان ، نیتہٕ سوٚتی تہٕ تھکاوٹ یوان ، باضے آولُن ، دروکھ تہٕ من پھیوریوان ۔
یمہِ ارادٕہ آسہ کورمُت سہٕ ہیکہِ آسأنی سان ترأوِتھ ، اماپۆ زوارہٕ وارہٕ تہٕ مینز
مینز۔امہ خأطرٕہ چھُنہٕ بیہ کُنہ دَوٕہ یا متبادل کیمیا ہٕک سہارٕہ نیون ضروری۔



فریب کُن یا وترہِ کھوڑ ری حواس وہ تلاون وائلی منشیات

(Hallucinogens)

یمن کیمیاہن اندر چھ ایل۔ایس۔ڈی Lysegic acid (LSD) Di-ethylamide. سَرس۔

یہ چھ انسانی مزازہِ بدلاون تہ حواسِ خمسہ ہن پیٹھ اثر تراون وول اکھ طاقتور کیمیا۔اتھ سیتۍ چھ باقےِ کیمیا تہ مُجرا یمن ہُند ناوٗ ہیون چھُ ضروری۔ مثلاً پی۔سی۔پی یعنی Phencyclidine ، جادٗ ہیڈر Magic (Mushroom)، تہ کیٹامین Ketamine۔بیتر ہِ۔

تاریخی پس منظر

ایل۔ایس۔ڈی چھُ اکہ تیز آبی مادٗک ماحاصل یُس ہیڈر، وُشکہ، ءکنکھ

تہ باقے فصلن پیٹھ پأدٕ ہ گمتی لاوہٕ پیٹھ وتھان چھُ۔

جأڈی ھیڈر چھ برطانیہ ہس اندر وو پدان تہ وو پداوٕنہٕ یوان ۔یم چھ ہو کھنأوتھ یاژنتھ پا کوِتھ کھینہٕ یوان یا چھ یمن شیرٕہ یوان کڈنہٕ ۔مگرامہ منزٕہ چھ کم مقدارس منز یہ تیز آب پأدٕہ گژھان ۔ خألص تہٕ چٹہٕ ایل۔ایس۔ڈی چھُ سیٹھاہ طاقتور کیمیا۔

ایل ایس ڈی آو ۱۹۳۸ عیسوی ہس منز تیار کرنہٕ تہ یہ اوس تیز آب) (Acid ناوہٕ ویود۔ گوڈہ گوڈٕہ آو یہ امریکہ ہس منز غأر قانونی لیبارٹری ین اندر پوڈر شکلہ بناونہٕ ۔ اورٕہ یور پکناونہٕ کہ غرضہٕ آیہ اتھ أبی ہیٔت دِنہ، یوسہٕ بنا رنگ بنا مشک مگر ہنا ژھرٕہ سان چھُ آسان۔ یہ چھُ مارننگ گلوری پوشہٕ کِس بیألس منز تہِ لبنہٕ یوان ۔اتھ کم کھوتہ کم مقدار مثلاً ژھراہ ۰،۰۱ ملی گرام ہیکہِ انسان ہندِس ورتاوس منز سیٹھاہ تبدیلی انتھ ۔بازرس اندر چھ یہ بأریک پلن ،کپشول یا جیلی ہنزہِ صورژ منز دستیاب۔ کُنہ وِزہ چھ یہ بلاٹنگ کاکدس مٔلتھ تتھ لوکٹین مربع شکلن منز ژٹنہ یوان تہ یمن چھ پُرکشش بناونہ خأطرہ کمہ کمہ رنگ دار شکلہٕ بنأوِتھ کنہٕ یوان۔ گُنہ تہِ شکلہ ہُند أسی تن یہ تیز آب استعمال کرِتھ چھُ انسان اصلہٕ نِشہ ڈلتھ آسیبی دنیا ہس اندر قدم تراوان ۔اتھ تجربس چھ عام پأٹھی ٹرپ (Trip) ونان۔ییلہ یہ بدلاو ہأبتھ ناک صورت حال اختیار کران چھ تتھ چھ بیڈ ٹرِپ ونان۔Bad Trip چھُ یہ دِپٕہ زِہ تہِ یتھی دنیا ہس منز جھنمک ناو۔نشہ باز چھِ عجیب وغریب شکلہ وُچھان، کنو عجیب وغریب آوازہٕ بوزان تہ کھوژہٕ وِنی حواس ژینان تہ محسوس کران یم پٔژی

چھ باسان مگر دراصل چھنہٕ یمن کانہہ حقیقت۔ یمو سیتیٚ چھُ انسانس مُوڈ تہٕ خراب روزان تہٕ سُہ چھُ پاگل پنٕک شکار گژھان یا ازجان تہٕ ہیکان گژھِتھ۔

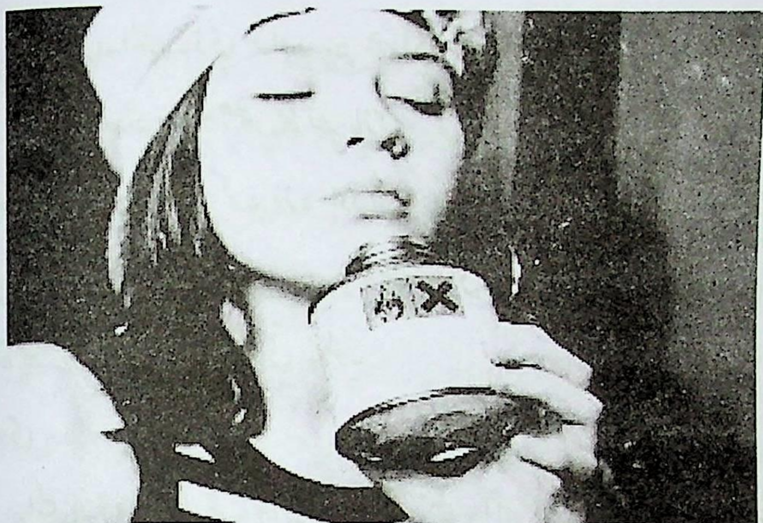
مسموم حالژ منز چھ حواسن اندر ردوبدل گژھان۔ حالانکہ ہوش چھُنہٕ ڈلان مگر نشہٕ بازس چھ باسان زن سہُ پزی پاٹھی چھُیی نہٕ یہ سہُ اوس، تس چھُ باسان اوند پٔوک بدلیومُت، حواسِ خمسہ ہن ہنز تیہہ چھیہ بڈان مثلاً رلہٕ مِلہ شورس منز ہیکہ سہُ اکھا کھ آوازا لگ کڈِتھ، جھیل ڈلہ کسِ آلودہٕ آبس منز ہیکہ سُہ پٔنن عکس وُچھِتھ تہٕ اکھا اکھا اچھروال گنزرأوِتھ ، یا ژمہ پیٹھ مُہ پکُن باسیس یہ ڈٔلِ زہِ تہٕ ہُسی پکُن ہیو۔ اِتھس شخژس چھ کُنہ وِزہِ الہ گلس ٹلہ کُل تہٕ باسان، باضے چھس باسان رنگ کتھ کران، آوازہٕ اُچھوٚو چھان تہٕ باضے مشکہٕ ادفر ژمہِ سیتیٚ موحسوس کران۔ یمو علامژو علاوہٕ چھ نشہٕ بازس اُچھن ہندی منہِ پھٔلی وہراونہٕ یوان، بُلڈ پریشر ھُران، تھرہٕ تھرہٕ کران، دلہٕ چ ڈُبرأے بڈان، گُمہ سران گژھان تہٕ تیرہِ گٔنڈی پھٹان، جسمٕک درجہٕ حرارت بڈان تہٕ چکر یوان۔ یمن علامژن سیتیٚ سیتیٚ چھ اضطرأبی کیفیت تہٕ ذہنی دباوٗ تہٕ مریضس النہٕ تہٕ ولنہٕ یوان۔ (حالانکہ کم مقدارس منز نشہٕ کرنہٕ وِزہِ چھس گوڈہٕ گوڈہٕ بلاوجہ خوشی محسوس سپدان)۔ شک تہٕ حسدتہٕ چھسٕ ووہتلان۔ تہٕ مریضس چھ باسان زِہ لُوکھ چھُ تِمس زاگہٕ بہِتھ کانہہ نتہ کانہہ نقصان واتناونہٕ خأطرہٕ۔ یم سارے علامژہٕ چھیہ اُخری نشہٕ کرِتھ ۸ تا ۱۲ گھنٹہ پتہٕ اندواتان۔

راون دود

ایل۔ایس۔ڈی تراونہٕ پتہٕ جسمأنی رٕنگی راون دود چھ نہ آسنس برابر۔اما پۆز ہفتہٕ یا رېتہ واد گژھتھ چھُ نشہٕ بازس فلش بیک چہ صورژ منز ژھے کھوژہٕ وٕنی حالتھ گژھان یِژھ نشہٕ کرنہٕ وِزہِ اوس محسوس کران ۔یہ حالتھ چھ کانہہ ذہنی تناؤ، تھکاوٹھ، بیٚیہ کٔنیوک نشہٕ کرنہٕ پتہٕ یا کانہہ جسمأنی دوددگ آسنہٕ کنہِ ووتلان۔یہ حالتھ چھ راون دادیوک نفسیأتی پہلو۔

تداوی

ایل۔ایس۔ڈی نشہٕ کرنُک علاج معالجہ چھُنہٕ سکھ۔اتھ منز چھ مسموم حالت واجنہٕ علامژن ہُند بروقت تدورُک پیٚوان کرُن۔مثلاً ووتلیمژ افسردگی ہُند علاج ، ذہنی کھچاوُک تہ اضطرأبی کیفیژ ہُند مؤثر علاج، ورتاوس یا سوچس اندر تبدیلی تہ ہذیأنی یا وجدأنی کیفیت خأطرٕ ہیوٚن بیون تہٕ مؤثر علاج بیترہ۔یمو خأطرٕ چھُ ماہرِ نفسیاتس مشورٕہ ہیوٚن اہم تہ سُودمند۔



بوٕے دارتہٕ محلل منشیات

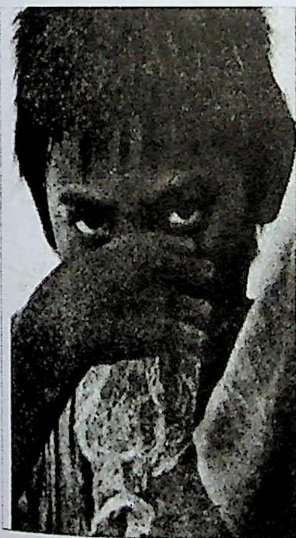
تأریخی پوٚت منظر

کُنہ چیزس مُشک ہیٚتھ پٕژن مِزازہٕ یا ہیٚس ہوش ڈالُن ووت انسانس ساسہٕ بدیوٗ ریو پیٹھٕ آزماوان۔ چاہے سہٕ مشکہ تٕژ أسی تن، تیل أسی تن، مسالہ أسی تن یا مختلف عأرق یا عطرزٕ أژ أسی تن۔ یم أسی تہذیب وتمدنٕک لأزمِ ملزوم حِصہ مانٕنہٕ یوان۔ برونہہ کالہٕ پیٹھٕ مصر، عراق، ہندوستان تہ چین أسی بوٕے دار کیمیلہ بناونس منز مشہور۔ قدیم یونانس منز أسیٕ رِگرجہٕ گھرن منز پادٕری یائن بوٕے دار کیمیا استعمال کرِتھ پٕژن ہیس تہ ہوش ڈالان تہ رِتہٕند عقیدٕہ مانن والیٚن أس یژھ تہ پژھ زہ تم چھ (ہیس ہوش ڈٕلتھ) خوداٖیس سیتی کتھ باتھ کران۔۔ سنہٕ ۱۸۰۰ عیسوی منز آیہ

نائٹرس آکسائیڈ Nitrous oxide، ایتھر Ether تہٕ کلوروفارم Chloroform گیس ایجاد کرنہٕ پتھ زن گۆنہ تہٕ جراحی عملہٕ دوران انسانس بے ہوش کرِتھ تہٕ دگ دور کرنہٕ خاطرٕ استعمال سپدٕ ہن۔ اما پۆز نائٹرس آکسائیڈ آو شراب بدلہٕ استعمال کرنہٕ تہٕ اتھ پیو عام فہم زبٲنی منز ''اسہٕ وُن گیس'' ناو۔ ۱۹۲۰ عیسوی منز کوٗرکھ ایتھرتہٕ شرابہٕ بدلہٕ استعمال یُمہٕ وِزہٕ امریکہ ہس اندر شراب چٮ۪نس ٹھاک آیوٚ کرنہٕ۔ ۱۹۴۰عیسوی پتہ آیہ باقٕے بوٚے دار کیمیا تہٕ بطورِ نشہٕ استعمال کرنہٕ مثلاً گیسولین، تِھنر پٹرول۔ بیترٕ۔ یہ وبا پھٲلیوو یوٗرپہ پیٹھ باقٕے ملکن تام خاص کٔرِتھ اڈو اثر روٲنسہٕ ہندین بچن منز۔ ۱۹۶۰ عیسوی تام کوٚڈ آمی نشن واش تہٕ بسیار گھریلو استعمالکی اشیاٰ ھن ہُند ہیوٗتُن ناجأیز استعمال سپدُن۔ مثلاً مختلف قسمکی رنگ روغن، تِھنر، نم پألش مٹاون وول کیمیا، بوٗٹ پألش، لأیٹر تہٕ ٹأیپ رائٹر گیس ،اسپرے پینٹ بیترٕ۔ کینہہ وٗری گیہ زِہ گوند، گلیو، فیوٕ کول ایس۔آر سلیوشن، کمرس یا پٹنہٕ تنہٕ چھکن وول خوشبو دار کیمیا بیترٕ ہیتین بے دریغ استعمال سپدٕنی۔ یہ نشہٕ چھُ زیاستر لوکٹین بچن منز عام تہٕ خصوصاً تمن منز یِم سڑک چھاپ یا بے گھر گلی کوچین منز لسان بسان چھ۔ مشرقی یورپ، کینیا، مأکسیکو، جنوبی ایشیاٰ تہٕ دُنیاہ کین دیگر مُلکن اندر چھ یِم عام۔ ہٹرٕ ہٹرٕ پھیرن وألی غریب بچہ چھِ بوچھٕ ،تیر تہٕ پننٕی بے بسی ہُند ازالہٕ کرنہٕ موکھ امہٕ قسمُک نشہٕ کران۔ وجہ چھُ یہ تہٕ زِہ باقٕے منشیاتن مقابلہٕ چھِ یِم جایہ جایہ دستیاب تہٕ سرد گہٕ مولہٕ۔ نشہٕ باز چھُ نشہٕ کران تہٕ تمن پیٹھ شکھ کرنچ گنجأیش چھ کٕمے پٲہن آسان۔

بین الاقوامی تجزیہ

امریکہ ہس منز آو مطالعہ کرنہٕ زہِ لگ بھگ ۵۹۳۰۰۰ اڈواژر لڑکہ تہ لڑکی چھ پریتھ وٕریہ بوے دار کیمیاہن ہُند نشہٕ کرُن ہیوان یہنزواُنس چھرا ۱۲ پیٹھہٕ ۱۷ وٕری آسان چھیہٕ ۔ فقط امریکہ ہس اندر چھ ۲۲،۹ ملین لوٗکھ یموپننہ زندگی منز کُنہ نتہ کُنہ وِزہِ بوے دار کیمیاہن ہُند ناجائیز استعمال کورمُت آسہِ ۔ ۲۰۰۷ عیسوی منز آووٗچھنہ زہِ ۱۲ تا ۱۳ وٕری واُنسہٕ ہندی چھ زیاستر بوے دار کیمیاہن ہُند نشہٕ کران ۔ امہ سیتی چھ اچانک اموات تہِ سپدان تہ موموتیٚو منزٕ ۲۲ فیصد بچو اوس گوڈنکہِ لٹہِ یہ استعمال کورمُت ۔نیروبی تہ کینیا ہس اندر چھ لگ بھگ شیٹھ ساس بچہ بے گھر تہ ہٹرِ ہٹرِ پھیران ۔تِم ساٗری چھ بوے دار



کیمیاہن ہُند نشہ کران ۔ کراچی اندر چھ لگ بھگ پنداہ ساس بچہ بے گھر تہ تِمو منزٕ چھ ۸۰ فیصد امہ قسمُک نشہ کران ۔ برطانیہ ہس اندر چھُ چرسہٕ پتہ بوے دار کیمیا ہن ہُند نشہٕ دوٕیمس نمبرس پیٹھ ۔ ہندوستانس منز چھُ یہ نشہٕ مُمباے ، کلکتہ تہ دہلی ہندین پس ماندہٕ علاقن اندر عام ییتہ آنتہٕ رُژھی بے گھر، سڑکن ، کوچہ گلیٚن تہ ریل پٹرین ڈٕچھِن کھو وٕری لسان بسان چھ ۔بدقسمتی کنی ووت یہ نشہٕ جموں وکشمیرس اندر تہِ تہ بے شمار بچن ہُندہٕ بے وکھ تہ اچانک مرنک اکھ کارن بنیوٗ یہِ نشہٕ تہِ ۔

یِم مادٕ گژھان چھِ ؟!

یِم چھ تِم مُضرِ صحت کیمیائیم ہوٚہس منزٕ لِتھ شہس سیٖتۍ جسمس اندر واتان چھ۔ یِم چھ یکدم پتّن اثر دماغس پیٹھ تراوان ۔ تِکیازِ یِم چھ فوراً شوش نارہِ ذٔریہ خونس اندر واتان تہ وُلۍ وُلۍ اعصأبی نظامس تہ باقٕے جسمأنی اجزاہن کاژہ تل رٹان ۔ گوڈہ گوڈہ چھ یہ انسانس وتش دِوان تہ تمہ پتہ ہمہ راوان تہ نیتہٕ سوتھ تھوان کرِتھ۔

نشہٕ کرنکۍ طریقہٕ

۱۔ نشہٕ کرن وول چھ کیمیاء کُنہ بانس منز تھاوِتھ تتھ مشک ہیٚوان ۔ اتھ چھِ سوُں سُوں کرُن یعنی (sniffing) ونان ۔

۲۔ نشہٕ باز چھ کُنہِ پلّوٚ زچہ اتھ کیمیاہس منز بوڈوان تہٕ تتھۍ مشکا مشکا ہیٚوان روزان تہٕ اتھ طریقس چھ شوٗ کرُن یعنی Huffing ونان۔

۳۔ کینہہ چھ یِم کیمیا قمیض کالرس یا دامنس، پھیرن یا کوٹھ ژٔرس چھکان تہ تتھۍ چھ ژورہِ ژھیپہِ وتھان ہہان، مشکاہ مشکاہ ہیٚوان تہٕ پکان ۔ تِم چھِ باقٕے لوٗکن یہ ڈٕپۍ زہِ تہِ لورہِ پیٹھۍ سورف تاران۔

۴۔ کینہہ چھ اتھ ژوٗرہِ ژھیپہ کاغز یا موم جامہٕ لِفافس منز بھران تہ اتھ اندر پتّن اُس تہ نس بھران ، تیز تیز شہس سیٖتۍ کھالان والان تہ پٔنۍ ٹیٹھ ہمراوان ۔ اتھ طریقس چھِ دمہِ لِفافہٕ یعنی Bagging ونان ۔ امہِ طریقہٕ سیٖتۍ چھُ انسانس دم تہِ ہیکان گژھِتھ ۔ باضے چھ ناچ نغمہٕ تہ باقٕے تفریح چیٖن جاین زھر آلودہٕ کیمیا ہن تمہ آیہ نشہٕ یوان کرنہٕ زہِ نشہٕ کرن

والدین چھ ہمیشہٕ خاطرٕ جسم نیم موردہٕ تہٕ دماغ ناکارٕہ بنان ۔

بوٗے دار منشیاتن چھکھ وتہِ وتہ بیون بیون ناو دِتی ٚمتی ۔ مثلاً بلاسٹ، شیطانی راز، ھف، اسہٕ ون گیس، بزٕ بامب، پاپرس، غریب سُند بانہٕ، اسپرے، ایس آر بیتر ہٕ۔

مُضر اثرات

- بوٗے دار منشیات چھِ دِلس، دماغس، بوکہ وچن، کریہنہٕ مازس، اُڈجین اندروسہِ تہٕ باقیٕ اعضاہن پیٹھ سیٹھاہ ناکارٕہ اثر تراوان۔
- امہٕ قسمکی منشیات چھ سائلم جسمس آکسیجن دادہِ تچھ تچھ کرہٕ ناوان۔ یہوے وجہ چھُ زہِ
- دل چھُ راہ دارگری ہٕندی پاٹھی ژلان تہٕ دھڑکنہ ہُند توزُن چھُ ڈلان ۔
- نشہٕ بازس چھُ آولُن یوان، نس سیرِ یوان، قوٗتِ سماعت، قوتِ شامہٕ، تہٕ قوتِ ذائقہ چھس راوان،
- ماز چھس ھُرِ تھ پیٚوان، تہ اڈجیٚن ہنز وس چھس چھوٗنتھ پیٚوان۔
- وارہٕ وارہٕ چھُ شوش نور تہٕ قوٗتِ مدافعت تہٕ جواب دِوان۔
- المیہ چھُ یہ زہِ بوٗے دار کیمیلہ چھِ اچانک مرنک وجہ بنان چاہے نشہٕ باز گوڈٕہ نِکہٕ لٹہٕ گری تن یا ڈہمہِ لٹہِ۔

بوٗے دار یا محلل کیمیاہن ہُند ناجائز استعمال کرنہٕ پتہٕ کینہہ کالی چھ نوم علامژٕہ ووتلان:۔

- کتھِ منز پھیٚر گژھُن ۔ اورنہِ یوری، ربودٕہ تہٕ گوٗش روزُن ، تہ

چھیکرس گیوٗ ریٖن ۔

- وٕتھنس بیہنس منز چھُس توٗ وزُن راواُن۔
- برسام و ہزیأنی کیفیت ۔ نشہٕ بازس چھ غأر حقیقی حواس ووتلان، بلاوجہ دُشمنی تہٕ حسد پأدہٕ گژھان ۔شکھ کران۔
- سہٕ چھُ نیتہٕ سوت گژھان ، کانہہ فأصلہٕ رٔنس نا اہل بنان ،تہٕ بے خود سپداُن ۔
- زبردست کلہٕ دودِ چھُس ووتلان تہٕ کیمیالارنہٕ سیٖتی چھُس أسس تہٕ نستہٕ أندی أندی ژمہ پیٹھ پھولُن نیران۔بوے داریا محلل کیمیا ہن ہُن دأیمی نشہٕ کرتھٕ چھ نوم علامژہٕ ووتلان:۔
- نشہٕ کرن وألِس چھ نرٖین زنگن منز دأیمی کمزوری یوان۔
- توجہ تہٕ ہوش چھُس ڈلان تہٕ توٗ وزُن راوان ۔
- ذہنی دباوٗ چھس نال ولان۔
- جسمأنی اعضاہن اندر چھس وقتہٕ برونٹھےٕ خرأبی گژھان تہٕ کمزوری یوان مثلاً دِل، اعصأبی نظام، شوٗش تہٕ نظامِ تنفس، اچھی گاش، کریہنہٕ ماز، تہٕ بوکہ وچھِ۔
- یاداشت چھُس راوان۔وقوفس تہٕ عقلہ چھُس برونٹھےٕ زوال یوان ۔
- أڈجینٛ ہنزوس چھس خراب گژھان ،تہٕ زر چھُس پیٚوان

- آکسیجن اِچ ویٚژھے روزنہٕ کِنٛ چھ دِل تہٕ نظامِ تنفس فیل تہٕ ہیکان گژھِتھ ۔

بوے دار کیمیاہ چھ عادت ساز ، تہٕ یمن ہنز چھ نفسیأتی لت تہٕ پیٚوان ۔نشہٕ بازن ہُند وُنن چھُ زہِ کینژنٕے دوہن ہندہِ استعمالہ پتہ چھیٚہ یمن سکھ ٹیٹھ تہ پۆت کل روزان بوے دار کیمیاہن ہنز۔

راون دود یعنی Withdrawal symptoms

بوے دار کیمیا ہن ہندہِ یژ کالُک نشہٕ ترک کرنہٕ پتہ چھ نوم علامژہٕ ووتلان:۔

- آوُلن یوان ، گُمہٕ سران گژھان، کلہٕ دود تہٕ نریٚن زنگن دگ ۔زنتہٕ ہوٗنی لمان۔
- پیچہٕ لاٹھ یوان، تیرہِ گُنڈی پھٹان جِسمُچ حرارتھ ضایہ گژھان۔
- وُترہ کھوٗرِ ی خیالات ووتلان،غوصہٕ تہٕ شرارتھ کھسان تہٕ جیرہٕ یوان ۔
- حدہٕ ڈُلتھ چھُ باضے لارنہِ ہِنٛگ خطرہٕ تہٕ روزان۔

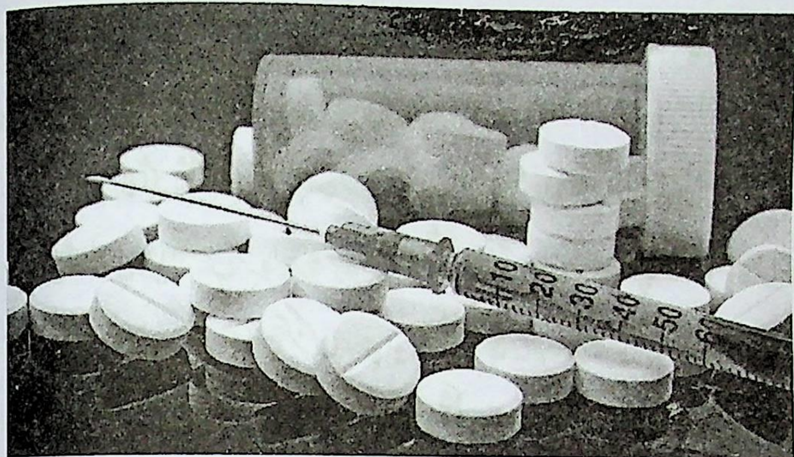
تداوی چونکہ بوے دار کیمیا چھ تعداد س منز بے شمار تہٕ یمن ہُند طبی بُنیأزن پیٚٹھ علاج معالجہٕ چھُ سیٚٹھاہ مشکل ۔پڑاو پتہٕ پڑاوٗ چھُ علاج یِوان کرنہٕ مثلاً ....

مسموم حالتھ چونکہ یہِ چھ مہلک ،لہٰذا پزہِ یُتھ ہیو مریض گُنہِ نزدیکے ہسپتالس اندر داخل کرُن یُتھ زن تتہِ ایمرجنسی بُنیأزن پیٹھ فوری علاج سپدیٚس۔

تہٕ کیازِ اُمس چھ آکسیجن تہ باقے ایمرجنسی ادویاتو علاوٕ مصنوعی شہہ دِنٕچ تہٕ ضرورتھ پیٚوان ۔یُس ھسپتالن اندر ے دسترس چھُ آسان۔

یژ کالک مُضمِن نشہ امہِ قسمک نشہٕ باز چھُ عموماً ذہنی یا نفسیأتی دادیوٗک مریض آسان ، یا چھس لرہِ لورکانہہ بے گنڈ شخصیتھ آسان ۔ لہٰذا چھ تمے امراض مدِ نظر تھاۂ وِتھ علاج معالجہ پیٚوان کرُن ۔ تہٕ یہ چھُ طبی عملچ تہٕ ماٗہرِ نفسیاتن ہنز ذِمہ داٗری امہِ قسمکی ادویات تجویز کرٕنی مثلن افسردگی شِکن ادویات تہٕ کونسلنگ خاص کرِتھ بے گنڈ شخصیات مریضن منز۔

ضد السائیکو ادویات تِمن مریضن منز یمن ھذیأنی یا برسأمی کیفیت وو تلیمتہٕ آسن ۔ یا آسیکھ وتیرس تہ سلوکس منز کانہہ نازیبا تبدیلی آمژ ۔ موخصر ، یوے دار کیمیاہن ہُند نشہٕ کرن والین ہُند روٗٹ کرنس منز چھ کونسلنگ تہٕ سائیکو تھرپی ہُند زیادٕ اثر وٗ چھنہٕ آمُت ۔



نوسخہٕ ادویاتن ہُند نشہٕ

(Prescription Drug Abuse)

نوسخن پیٹھ تجویز کرنہٕ آمہ تیٚن ادویاتن ہُند بے جاتہ ناجأیِز استعمال چھُ أخر کاراکھ خطرناک نشہٕ ثأبت سپدان ۔ خاص کرِتھ اڈواژر نوجوانن منزٕ تہٕ بزرگن منز۔ بےشمار لوٗکن چھ غلط فہمی زِ تِم ادویات یِم نوسخن پیٹھ درج آسان چھ ہیکن نہٕ مُضِر أسِتھ تِکیازِ تِمن تجویز کرن وول چھُ آسان ڈاکٹر۔ مگر پزر چھُ یِ زِ ہرگاہ بیٚیہِ کانہہ تِم ادویات پأنٕی پانہٕ یا مشورٕ ورأے، یا مزٕ وچھنہٕ موکھٕ استعمال کرِ، تیلہٕ ہیکن تِم سیٹھاہ خطرناک منشیات ثأبت سپدِتھ۔ نوسخن پیٹھ لیکھٕمتیٚن منشیاتن منز چھِ عموماً

☆...... بیدار تھوَن وألی ادویات , Methyl-phenidate

Dexamphetamine, Atamoxetine بیترِ۔

☆...... دود دگ ژلراونہٕ خأطرٕ ادویات مثلاً , Tramadol

Trapantadol , Proxyvon , Fortwin , Oxycontin
Codeine , Phentenyl ,بیتر ہِ۔

☆......سکون بخش تہٕ خواب آورادویات diazepam , Lorazepam
Alprazolam , clonazepam ,یِمن چھ عام فہم زبانہِ
منز سلیپنگ پِل یا آرام پِل یا کینڈی تہٕ ونان۔ Barbiturates
یِمن ژھوٹ پاٹھ بارب، یا پھیٖنیز یا یلوز تہٕ ونان چھ۔ بارب ژیو
ریٹ اَسی پتھ کالہِ ڈاکٹر اَنی کھلہِ لیکھان تہ بدقسمتی کنی اوس یِمن ہُند
سیٹھاہ ناجائیز استعمال سپدان ۔ عموماً اَس یِمن ہنز زیادٕہ مقدار اچانک
مرنک سبب بنان۔ خوش قسمتی چھ یہ زِ بہتر ادویات ایجاد سپدنہٕ پتہٕ ہیوتکھ
یِمن ہُند استعمال کم کھوتہٕ کم کرُن ۔

بین الاقوامی اعداد وشمارٕ مطابق چھ چھرا امریکہ ہس منز پریتھ دوہ ۲۵۰۰
بچہٕ (وأنس ۱۲ پیٹھٕ ۱۷ وری) نوسخہٕ دوہن ہُند ناجائیز طور دسلابہٕ
کران ۔ امریکہ ہس علاوٕہ چھُ یہِ وباہ یورپ کیٚن باقٕے ملکن ، جنوبی
افریقہ تہٕ جنوبی ایشیائ کیٚن واریاہن علاقن اندر پھہلیومُت ۔ فقط امریکہ
ہس منز چھ ۱۵ مِلین لوٗکھ نوسخن ہُند دواہ ناجائیز طور استعمال کران۔ سنہٕ
۲۰۰۶ عیسوی منز آوٗ وچھنہٕ زِ اتہِ چھ ڈھائے مِلین لوٗ کو وڈٕ بِکہِ پھرٕ ہِ
نوسخن ہُند دواہ ناجائیز طور استعمال کوٗرمُت ۔ سکون بخش وخواب آورادویات
آیہ ۱۹۶۰ عیسوی منز دریافت کرنہٕ تہ تنہٕ پیٹھٕ از تام چھرا برطانیہ ہس منز

مۆدی الہٕ پلہٕ ۱۷۰۰۰ نفر یمو دَوہوٚ سپتی ۔ سنہٕ ۲۰۰۵ عیسوی منز آیہٕ
امریکہ ہس منز ساڈھ ژور ملین اڈواٹزر نوجوان (وٲنس چھراہ ۱۲
تا ۱۷ ؤری) ہسپتالن اندر دٲخل کرنہٕ تِکیازِ تمو اوس نوسخن پیٹھ لیکھتھ
درد کُش دواہ پھلیٚن ہُند نشہٕ کوٚرمُت ۔ سواد ترِیہٕ مِلین بچو اوس
نوسخن پیٹھ لیکھتھ وُتش دِنہٕ وٲلی یا ہُشارکُن ادویات استعمال کٕری متی ۔
سواد زِ مِلین بچو کوٚر ژاسہِ دَوہَن ہُند نشہٕ یُس تمو بِنا نوسخہ دوا فروش
نِشہٕ حاصل کورمُت اوس ۔ وارہٕ وارہٕ چھیٚہ نشہٕ کرن والیٚن ہنز اوسطاً
وٲنس ۱۳ تا ۱۴ ؤری تام وُژھمِژ ۔ مطلب چھُ صاف زِ وں چھ شُری
پریٚتھ کُنہٕ چیزس مزہٕ وُچھنس برونہہ برونہہ ۔ چاہے سہٕ قندٲسی تن یا زہرِ
ہلاہل ۔ ۵۰ فیصد بچہٕ چھِ وُنہِ تہِ یہوے یقین تھاوِتھ زِ نوسخن ہُند دواہ چھُ
عام منشیاتن ہندہِ کھوتہٕ بے ضُریٚر ۔ مگر تہِ چھُنہٕ پزر ۔ ڈاکٹرٕ سندی تجویز کٕری
متی دواہ چھِ کارآمد تس خاطرہٕ یمس خاطرہٕ لیکھنہٕ یِوان چھُ ۔ سہٕ تہِ تیتسے
کالس تہٕ تیژٕ ہے مقدار ییژاہ ڈاکٹر تجویز کرِ ۔

(اماپوٚز بدقسمتی کٕنی چھ بے شمار لُکو وُنہِ تہِ تم نوسخہٕ تاویزہٕ کٕرتھ تھاوِی متی
یم مشہورِ زمانہ طبیبو ازبرونہہ وُہ ترہٕ ؤری لیکھ متی ٲسی ۔ تہٕ تمے نوسخہٕ چھ وُنہِ تہِ
آزماونہٕ یِوان، پانسے پیٹھ نہٕ بلکہ سارٕی سے گامس پیٹھ ۔)

یہوے وجہ چھُ زِ تمن چھُ عادت بنیوٚمُت تہٕ تم چھِنہٕ ہیکان تمو دوٚہو نشہٕ پان
موکلاوِتھ ۔

ڈنی کیٚس چھ سکون بخش تہٕ خواب آور ادویات نوسخہٕ ادویاتن منز سرٛس یمن ہُند ناجائز استعمالِ عام سپُد تِکیازِ یم چھِ شہر وگام دواہ فروشن نِشہ دستیاب۔ تہٕ خود ساخت دواہ فروش چھِ ھیڈرن ہندی پاٹھی ژوپاٛرۍ درینٹھی گژھان۔

مُضر اثرات

سکون بخش تہٕ خواب آور دَوہن ہندۍ مُضر اثرات چھ دوٚیہ قسمکۍ

ا۔ حادمگر ناپائیدار مُضر اثرات چھِ نوم:۔

- دماغچ صلاحیتھ چھیہ سُست سپدان۔
- بُلڈ پریشر چھُ کم گژھان ۔ انسان چھُ اوٗرۍ نہ یوٗرۍ، نیتہ سوتھ تہ ربودٕ ہیوباسان تہ چکر چھس یوان
- تف چھُس کھسان ، قوتِ بصارت چھس کم ہیٚکان گژھِتھ،
- جِسمک توازُن تہٕ نرٛین زنگن ہُند تال میل چھُ راوان ۔
- پیشاب کرنس منز چھیہ دِقت یوان ۔
- دَلچہٕ ڈبرایہ ہنز رفتار چھیہ کم گژھان، تہٕ شہہ کھسُن وسُن چھُ سُست سپدان۔
- توٗجہ تہٕ دھیان چھُ راوان۔ تھکاوٹھ یِوان۔ کتھ رُکی رُکی کھسان۔ پرٛیتھ کُنہِ وُستہٕ خانس منز سُستی یوان۔
- اَچھن ہندۍ مَنہِ پھلۍ وہرادنہٕ یوان ۔
- ذہنی افسردگی چھ ووتلان تہٕ یمن عادت ساز دواہن ہنز پوت کل تہٕ ٹیٹھ چھِنہٕ تھف ٹلان۔

- یِمن ادویاتن ہنز زیادٕہ مقدار چھِیہ یاد داشت تہٕ ذٕہنی قوٕت خاطرٕ سیٹھاہ نقصان دہ ۔ یۄ دوٚے یِم ادویات ہِندر کھالان چھ تہٕ سکون مہیا کران چھ، تاہم گُنہ وِزہِ چھ یِم مخالف اثر تراوان تہٕ نشہٕ باز چھُ تیز رکران۔
- تس چھ جیرٕہ یوان ۔ سہٕ چھُ یہِ ذُپِ زہِ تہِ بانٕہ بٹھ پھُٹراونہٕ خاطرٕہ آمادٕہ سپدان تہٕ تس چھُ ہٹہٕ ہٹک شکہٕ پراہ تہٕ خودکشی ہِندی خیالات وۄبران۔

باضے چھِ نشہٕ باز زہٕ تریہ بیون بیون قسمکی کیمیار لاوِتھ یا یِمن سیتی سیتی شراب بہ یک وقت استعمال کران ۔ یہِ طریقہٕ کار چھُ سیدہِ سیود ملک الموتس دعوت دِنس برابر۔ تِکیازِ تہِ کرنہٕ سیتی ہیکہِ دِلچ دُبرائے تہٕ نظامِ تنفس یکدم روٹہٕ گژھتھ تہٕ انسان ہیکہ مرِتھ۔

۲ ۔ یِمو کالکی دیِینہٕ تہٕ مستقل مُضر اثرات چھِ نوم:۔

- سکون بخش تہٕ خواب آور ادویاتن ہنز گنزنس تہٕ وپّن بانہ Toleranceٕ چھِ وُلی وُلی بڈان ۔ مطلب صاف زہِ گوڈنچ ہش لزٔت حاصل کرنہٕ موکھ چھ نشہٕ بازس دوٚہن ہنز مقدار وُلی وُلی ہُر راوِنی پیوان۔ تیٚواہ زہِ کینہہ کال گژھی تھے چھ مقدار زہرس ہیو اثر ہیکان تراُوِتھ ۔
- مریضس چھُ ذہنی دباو روزان۔
- دائمی تھکاوٹھ تہٕ جنسی مسائیل چھس وۄتلِتھ یِوان۔
- دُنیوندُر تہٕ بییہ تہِ واریاہ دُترٕہ کھوٚری علامژہ چھس پریشان کران۔

راون دود

سکون بخش یا خواب آورادویاتن چھِ زہٕ قسم۔

اکھ گیٔہِ تم یمن ژھوٹ وأنس چھیہ آسان یعنی Short acting۔

یم چھ جسمس اندر کمہٕ سے کالس ہیکان روزِتھ۔

بیاکھ تم یمن زیٹھ وأنس چھیٔہ آسان یعنی Long acting

Benzodiazepines ۔لگاتار، زیادہٕ مقدارس منز یا ہیٚتھے کم ازکم ژور۴ تا شینٛ ۶ ہفتن استعمال کرنہٕ پتہٕ یوڈ وَے سکون بخش یا خواب آورادویات کم کرو یا یکھ مُش ترک کروتیلہِ چھ ژھوٹ وأنسٹھ دَوہَن ہندِس مالس منز ژوو ہن ۲۴ ھنٹن اندر اندر خطرناک راون دادِکر علامات وتلتھ یِوان تہٕ باضے چھُ انسان از جان ہیٚکان گرٕھتھ۔مگر زیٹھ وأنسٹھ دَوہن ہندِس مالس منز ہیکہِ راون دود ترینٛ (۳) ہفتن تام دوٗرِتھ۔لہذا اچھُ یہ واضع زہِ ژھوٹ وأنسٹھ سکونٕ آورادویات چھِ زیادہٕ عادت ساز تہٕ یہُند نشہٕ چھُ وُلی وُلی تھف ژہنان۔ دأیمی استعمالہٕ پتہٕ راون دادِکر علامژہ چھ بسیار مثلاً

- اضطراب۔بے چینی۔سأری ہے پانس سُستی۔
- تھرٕہ تھرہ وتھان، گُمہ سرانِ گرٕھان تہٕ نِندرراوان ۔
- آوُلن باسان، من گہلان تہٕ ہوش ڈلان ۔
- پنٛچ حواسن اندر تبدیلی یوان ۔مثلاً غأرحقیقی شکلہٕ اچھن برونٛٹھ کُن یوان یا غأرحقیقی آوازہٕ کنن گرٕھان یا عجیب وغریب لمس پأدہٕ گرٕھان۔

- باسان زنتہٕ انسانس وجود چھُـیٚ نہٕ یا چھُس باسان زنتہٕ تٔمۍ سندہِ بدلہٕ چھُـیہٕ بدلے زاتھ موجود۔
- لارن چھ ہیکان یتھ۔ کھڑا سپدتھ چھُ بُلڈ پریشر کم گژھان یٔمہِ کنۍ مریض ہیکہِ یکدم پتھر لاینہٕ یتھ۔
- تٔمِس ہیکن بدخیال وُتھتھ تہٕ کُنہ وِزہ چھ اشتعالس لاینہٕ یوان یا پانس ایزا دِوان تہٕ خودکشی تام تہِ ہیکہِ نوبتھ وٲتتھ۔

تداوی

ا۔ متبادل ادویات۔ ژھوٹ وٲنسٹھ سکون آور ادویاتو بدلہٕ چھ مِیلتھ تہٕ تُلتھ زیٹھ وٲنسٹھ دواہ یوان دِنہٕ مثلاً ہرگاہ نشہِ باز کلونازِپام یا الپرازولام یا لورازِپام یا نائٹرازِپام بیترِ استعمال آسہِ ہاکران تٔمو بدلہٕ چھُڈیازِپام Diazepam یا کلورڈیازہِ پاکسائیڈ Chlordiazepoxide دِنہٕ یِوان۔ چھیکرس چھ یِم متبادل ادویات وارہٕ وارہٕ تہٕ نہایت احتیاط سان کم یوان کرنہٕ۔ کُل مقدارُک اُٹھم حِصہٕ چھُ پریتھ پنداہِ دوہی کم یوان کرنہٕ۔ ہرگاہ اتھ عملہِ دوران باسیٚو زہِ راون دود تیزیٚو یا اچھ کانہہ خطرناکھ علامتھ ہیژن وہُنی تیلہِ چھ مقدار بیہہِ بڈاوِن پیوان تہٕ سہُ دوہ اتی ترٲوِتھ احتیاط سان بیہہ دُھک سنز کرُن۔ تو تتھ تام یتھ کالس نہٕ سائلم دواہ بند سپد ہِ۔ اتھ عملہِ چھِ رینتہٕ وادہٕ ہیکان لگتھ تہٕ تہِ چھُ ضروری۔

میوٚہ تول کرنہٕ خاطرہ چھُ مندرجہ ذیل آرام بخش دَوہن ہنز ذخامت ژیٚتس تھوٚنی ضروری ؛

ڈیاذِپام ۵ ملی گرام چھ معیارہٕ مطابق ۱۰ ملی گرام کلورڈیاذِپوک سائڈس
برابر۔ یمن دوشوٕنی برابر چھِ نومہٕ ژھوٹ وأنسٕتھ سکون بخش ادویات ؛

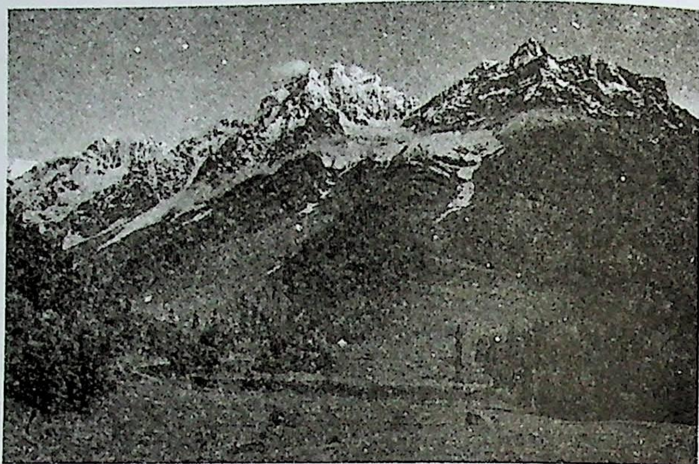
• الپرازولام 0.5 mg	• برومازِپام 3 mg
• کلوبازام 10 mg	• فلیونائٹرازِپام 1 mg
• لورازِپام 0.75 mg	• نائٹرازِپام 5 mg
• آکسازِپام 15 mg	• مِڈازولام 2.5 mg
• ٹیمازِپام 10 mg	• ٹرایازولام 0.25 mg تہٕ
• کلونازِپام 50 mg	

مثلن ہرگاہ نشہٕ باز الپرازولام دوہس دہٕ ۱۰ پھٔلی کھیوان آسہِ ہا یعنی الہٕ پلہٕ
۵ ملی گرام فی دوہ۔ تس یِیہِ امہِ حسابہ ۵۰ ملی گرام ڈیازِپام بأ گرِتھ مختلف خوراکن منز
دِنہٕ۔ تہٕ وارہٕ وارہٕ مقدار کم کرِتھ چھیکرس اندوأنتھ۔ یُتھ زن راون دود سیٹھاہ آسأیشہٕ
تہٕ آسأنیسان دوٗر گژھِہ۔

۲۔ طِبی نِگرأنی تہٕ نظر گزور...... پرٚیتھ کُنہِ نشس چھُ پراہ زہِ تراونہٕ پتہٕ تہٕ
چھا اِچ پوٚت کل روزان۔ دوہا چھُ واتان زہِ باضے چھُنہٕ نشہٕ بازس پانس تام روزان
تہٕ سہٕ چھُ بییہ اتھ والہٕ واشہٕ منز ہینہٕ یوان۔ لہذا چھ أمس پیٹھ نظر گزر بیوان تھوٕنی
۔ گوڈٕہ گوڈٕہ پرٚیتھ ہفتہٕ تہٕ اطمینان گژھتھ پتولاکن پرٚیتھ ریتہٕ۔ موقہٕ محل وُچھِتھ چھُ
وقتاً فوقتاً مریضس پیشابس معائنہٕ یوان کرنہٕ، أکس بیِیس پرژھنہٕ یوان، یا بذاتِ

خوداعتمادس منز اتھ تُمسے پرٛژھنہٕ یوان آیا بییہٕ ما چھُن نشہٕ کورمُت۔ یا بییہٕ کانٛہہ ذہنی یانفسیأتی تکلیف ماوٕ تلیوٚس، ضروری ادویات چھاأمِس وقتس پیٹھ دِنہٕ یوان کِنہٕ نہٕ بیتر ہٕ۔ اتھ عملہٕ دوران چھُ دواہ دِنہٕ وألِس، طبیبٕ عامس تہٕ گھرٕ کیٚن بأژن درمیان تال میل تہٕ آپسی اعتماد آسُن سیٹھاہ ضروری۔

یمو علاوٕ تہٕ چھِ بِسیار کیمیا یمن ہُند ناجأیز استعمال سپدان چھُ۔ مگر میہ کُر کوٗشش ژھوٚٹراوُنٕچ۔ مقصد چھُ پرن وألِس موکہٕ اکھ لایع عمل بروٗنٹھ کنہٕ تھوٗن۔ یُتھ زن سہٕ کُنہٕ تہٕ نشس بروٗنٹھ کنہِ ہتھیار تراوِہ نہٕ بلکہ نشس خلاف کرِہ شدٕ ومدٕ سان مقابلہٕ۔ نشُک نیال گالُن باسِیس کھوٕرِ اِچھ کأم۔ نشہٕ نشہٕ بچاوُچ مُہم کامیاب بناونہٕ خأطرہ چھ سماجس منز تمام شعبن درمیان ہم آہنگی تہٕ تال میل تھوٗن سیٹھاہ ضروری۔ اماپوٚز پرٛیتھ کُنہِ کامہِ دِس تُلنہٕ برونہہ چھیہ قانونٕ کین داوٕ پیچن ہُند خیال تھوٗن عقلمندی۔ بین الاقوأمی تہٕ قومی سوٗتھرِس پیٹھ چھُ وُنیوس تام بے شمار قانون بناونہٕ آمٕتی یُتھ زن نشس تہٕ منشیاتن ہندِس غأرقانونی کاروبارس پیٹھ قدغن لگاونہٕ ییہٕ۔



کشیرِ ہُند منظرنامہٕ

اکہِ وقتہٕ ٲس کٔشیر ریٚشی وٲر۔ مگر نہ رُودی تم ریشی تہٕ نہ رُوزسہٕ وٲرٕ ے۔ پٔتم ترٕ ہ اکترٕ ہ وری ووت اسہِ فقط خون خرابہٕ وُچھان۔ معصوم زُون ہُند ضِیأ، املاکن ہنز تباٛہی، بندوق تہ بارودُک شور، سیأسی اُتھل پُتھل، معأشی تہ ثقافتی بحران، ژٕو پأرٕ ی کٔنڈی تارن تہ مورچن ہنز اژھینٛز زال، لاچار تہ ازکار گأمتی جسم، پامال گأمٕژ عصمت، مأیِلس ماجہِ برونٹھٕ کنہِ جوان پوترن ہُند جنازٕہ، معصوم بچن برونٹھٕ کنہِ بز رگن ہنز بے کسی، ماجٕین تہ بینٛین ہنز بے حرمتی، یتیم بچن تہٕ سیاہ سرن ہنز خانہٕ وُجأری، ساسہٕ بٔدی لوکھ وُنہِ تہِ نابود، ساسہٕ بدی نوجوان صعوبت خانن منز۔ بیہٕ بُوٚجھ قصاہ ژٕو پأرٕ ی، بے کأری، غربت، نادأری، رشوت ستأنی، اقربأ پروری تہٕ بے راہ روی شہر وگام پکھٕ وہرأ وِتھ۔ اتھ پیٹھ برسرِ اقتدار سیاست دانن ہُند ناچ نغمہٕ، گولف رِگندُن، پارٹی بأزی تہٕ عیأشی لوکن ہندیٚن زخمن پیٹھ نُونہ چھِر کاواہ تہٕ بس۔ ریشی

وارہِ ہندی ریٚشی قبرن تل تہٕ ریٚشی وارہِ ہنز وٲر قبرستانو تہٕ بنکرو سیتی آلہٕ وِتھ۔ ژوپٲرۍ لا چاٲرۍ تہٕ بےبسی۔

ۆنی ہےٚ انسان کرہِ تہٕ کرہِ کیاہ ؟

جِسمٲنی ،جنسی تہٕ ذہنی صدمن ہُند دیرپا اثر پیٚو ساٲنین معصوم شُریٚن یم سورُوے کینہہ وُچھان گےٚ ، ویٚتراوان گےٚ ، برٛان گےٚ تہٕ پکان گےٚ ۔زخمن پیٚٹھ مرہم کرنہٕ بجایہ گُرہکھ مِلٲی ،تہذیبی ،جغرافیٲیی تہٕ ثقافتی شناخت ختم۔ نوجوانو ہیوت پانس کیُوت سکون تہٕ فرارُک سامانہٕ پانے ژھانڈٕنی ۔اما پوٚز یمن سامانن منز چھُ سیٹھاہ خطرناک تہٕ ہٲبتھ ناک اکھ سامانہٕ ۔تتھ چھِ وَنان نشہٕ ۔آتھ رٕژھی اڈواثر تہٕ نوجوان چھِ وُنی کیٚس منشیاتن ہِندِس دلدلس منز ہیٚنہٕ آمتی ۔اعداد وشمار دیُون چھُ مشکل تِکیازِ ۆنیوس تام یم تہٕ مطالعہ سرکٲری ،نجی یا غٲر سرکٲری سوٗتھرِس پیٚٹھ کرنہٕ آیہٕ تمن منز چھُنہٕ ہشر ۔توٚے چھُس نہٕ بہٕ اعداد وشمار یژھان دیُون ۔البتہ مسٔلچ خطرناک نوعیت ہیکو ٲسی یمہِ کتھِ سیتی سمجھتھ زہ،سہٕ چھُنہٕ کانہہ گھرہٕ یُس نہٕ براہِ راست یا ٲلتھ وٲلتھ امہِ ۆسی اثرانداز گومُت چھُ۔

لوکچہ وٲنسہِ منز ہے ہیوتکھ تموکھ،سگریٹ،شراب تہٕ کھینی چوٗرن تہٕ نیولا ٹِک استعمال کرُن۔تمہِ پتہٕ ہیوتکھ چرس تہٕ آرام بخش تہٕ خواب آور ادویاتن ہُند ناجایٔز استعمال کرُن ۔عادت ساز کیمیا ہن ییلہٕ رٕ ج لٔج ،نوجوانو ہیوت تتھ تتھ نشہٕ کرُن یہ بُتھِ پیوکھ۔اکھ وکھ ووت سہٕ تہٕ ییلہِ عام گھرگلی استعمالہ کیٚن چیزن تہٕ نشچ کاٗم ہیژکھ مثلاً پٹرول، تھنر، وارنِش ،گوند،فیوِکول ،نم پٲلش یا میل مِٹاون وول معجون ،

بوٹ پألِش بیترٕ ہ ۔ تمہِ پتہٕ کوٗرُ کھ ژاسہِ دوٗہس تہٕ دردکُشا پھلیٚن بے جا استعمال یمن ہنز ژاپھ ژایہِ بڑیٚن کیولوکٹیٚن ۔ پٔتم نو داہ وری وأتی زہِ نشہٕ بازو ہیوت مارفین، کوڈین، براؤن شوگر تہٕ افیم کلیٚو منزٕ نیرن وألی بے شمار کیمیا ہن ہُند نشہٕ کرُن ۔ وُنی کیٚس چھُ ہیروئین نشہٕ شہر و گام ون نارٕ کی پأٹھی پھہلیومُت ۔ حد چھ یہِ زہِ نشہٕ بازچھِ وٕن ہیروئین انجکشن پأنی پانہٕ پنہٕ نٕین رگن اندر بھران ۔ اتھ چھُ سیٹھاہ چسکہٕ تہٕ وپٚن بانہٕ چھُ وٕلی وٕلی بڑان ۔ یہِ نشہٕ تراوُن چھُ سیٹھاہ مشکل ۔ تمہِ علاوٕ اکھأ کی سُند ژھیوٹ سیرینجہ استعمال کٔری کٔری چھُ وُنی کیٚس موذی مہلک تہٕ لاگ دار انفکشن ژووا پأری پھہلان ۔ مثلاً ایڈس HIV ہیپاٹائٹس بی تہٕ ہیپاٹائٹس سی ۔ نشہٕ بازچھِ یم دأدی پنہٕ نٕین بأژن تہٕ تمن منزتہِ پھہلاوان یمن سیتی جنسی تعلقات تھوأن آسن ۔ بدقسمتی کِنی ہیوت یمو وبأیٔ صورت اختیار کرٕنی ۔ تہٕ محکمہٕ صحتس پزہِ کورونا وباہس سیتی سیتی اتھ وبہٕ ہس کُن تہٕ زون تھوُن ۔

بے روزگأری ، بے کأری ، سیأسی پابندی ، وبأیٔ کورونا ہس خلاف لاک ڈاؤن ، کرفیو ، ہڑتال تہٕ بے شمار سیأسی وتل بجٔیو تروٚ سخت منفی تہٕ ناکارٕ اثر یتہِ کس معأشی نظامس پیٹھ ۔ نتیجہٕ دراوٚ یہِ زہِ لوٗکھ گیٚیہِ بدحال ۔ نشہٕ بازس یلہِ نشہٕ کرنس کیُت کھینٛز تہٕ بنیو وٕسہ نہِ تہٕ ژاوٚ منشیاتن ہندِس غأرقانونی کاروبارس منز ۔ امہِ منزٕ یٚلہِ آنہٕ ژور زیادٕ پیٚہن بنے لیس تمہِ ہیٚتی نوی نوی خریدار ژھانڈٕنی یمن یہِ نشہٕ کھایہٕ اندر تراوان چھُ...... چونکہ اکس نشہٕ بازس چھ سارنی وتن تہٕ اڈن ہُند پے آسان ، لہٰذا تمی سندہِ خأطرٕ چھُ صحل اتھ ناجأیز کاروبارس بیہہٕ ہن وُسجار دیُون ۔

کشیرِ اندر چھ ترکِ منشیات یا بازیافت مراکز سیٹھاہ کم ۔ وابستہٕ عملہٕ مثلاً کونسلرس ،سوشل ورکرس ،سائیکولوجسٹ ،نرسنگ اسٹاف ، ماہر معالج تہٕ فارماسسٹ چھ نہٕ آسنس برابر ۔توپتھ تہٕ چھِ تم سیٹھاہ جان فشائنی سان کأم کران ییٚتھ زن اکھ نشہٕ کرن وول امہِ دلدلہٕ منزٕ نیرتھ ہیکہِ ۔

اما پوٗز بدقسمتی چھیہٕ یہِ زہ ٹھیک گژھنہٕ پتہٕ چھِ لگ بھگ ۴۰ پیٹھٕ ۶۰ فیصد نشہٕ باز دوبارٕ نشہٕ کران ۔تتھ چھِ پوٗت پھیوٗر یعنی Relapse ونان ۔لہذا نشہٕ کرن والیٚن ہنز گریٚند چھ دوہ پتہٕ دوہ ہُران ۔نوٚین نشہٕ بازن سیتیٚ چھ پرأنی تہٕ جمع گژھان ۔تہٕ یہِ چھ سیٹھ ہے خطرناک صورت حال ۔اگر أسی اکہِ اکہِ نشہٕ بازن بازیأبی دِوان روٗدی تیلہِ پوشونہٕ أسی اتھ سألابس ۔تِکیازِ بازیافت مراکز تہٕ معالج اسٹاف چھُ واریاہ کم۔

پُس کیاہ کرِہٕ شُپ !!

یہاٗے حقیقت مدِ نظر تھأوِتھ چھُس بہٕ یتھ کتھِ پیٹھ زور یژھان دیُون زِ اسہِ پزِ جمأژن تہٕ ڈیٚفریٚن اندر نشہٕ کرن والیٚن بازیأبی ہنز کوٗشش کرٕنی ۔مثلاً

۱۔ مخصوص بازیافت مراکزن اندر۔

۲۔ سمأجی یا ثقافتی سمن بلن اندر۔

۳۔ نجی شفاخانن اندر

۴۔ پولیس تھانن یا قأدخانن اندر

۵۔ غأرسرکأری طبی ادارن اندر

٦۔ غأر سرکأرۍ غأر طبی ادارن اندر مثلاً مسجد، مندر، گوردوارہ، امام بارگاہ بیترِ

٧۔ تألیمی ادارن، ژاٹہٕ ہالن تہٕ کارپوریٹ دفترن اندر بیترِ۔

طریقہٕ تداوی

- نفسیاتس سیتۍ وابستہٕ سوشل ورکرتہٕ باقے سرکردٕہ افرادن ہندہِ اشتراکہٕ سیتۍ چھُ جائے منتخب کرِتھ، تتھ آس پاس علاقن اندر نشہٕ کرن والین ہنز ژأر یِوان کرنہٕ۔
- تِمن چھُ وسلابس ڈاکٹر معائنہٕ کران، ضروری جانچ پڑتال خأطرٕ خونس تہ پیشابس ٹیسٹ کران۔ تہ باضأبطہٕ فہرست تیار یِوان کرنہٕ
- کونسلر یا سائیکولوجسٹ چھُ یِہنز رضامندی حأصل کران۔ بنا کُنہِ دباؤ یا فندبأزی۔
- تمہِ پتہٕ چھُ دوہ مقرر یِوان کرنہٕ یمہِ دوہ نشہٕ کرن وألی افراد جمع سپدن۔ بہتر چھُ ہرگاہ دہن وُہن نفرن خأطرٕ کُنوٕی ھال آسہِ یتھ باتھ روٗم جوراہ لرہِ آصن۔ زنانن خأطرٕ گژھہِ الگ انتظام آسُن۔
- جامہٕ تلأشی کرنہٕ خأطرٕ، کھیٚن چیٚن واتناونہٕ خأطرٕ، تقسیم کرنہٕ خأطرٕ، طبی عملس اتھ روٗٹ کرنہٕ خأطرٕ، رأژ راوٹھ کرنہٕ خأطرٕ گژھن علاقکۍ مخلص رضاکار برونٹھے تیار آسنۍ۔
- مقررٕ دوہس پیٹھ چھُ معالج یِوان تہٕ علاج لیکھان۔ تمہِ پتہٕ ہیکہِ سہٕ فقط فونس پیٹھ مشورٕہ دِتھ۔

- نرس آسہِ دواہ دِنس تہٕ نبض ،بُلڈ پریشر تہٕ باقٕے علامات نوٹ کرنس پیٹھ معمور۔
- جائے گژھِ خاموش تہٕ پُرسکون آسنٕ ۔ مریضس گژھِ آرام کرنہٕ دیُون۔ ہرگاہ دوہلی شونگُن یژھِ تتھ مہ کری وُس گانگل۔
- گوڈنکیٚن دون تریٚن دوہن چھُنہٕ ضروری زہِ سہٕ کرہِ زبردست ورزش بلکہ ہلکہ پھُلکہٕ وتھُن بہُن یا چہل قدمی چھ سیٹھاہ ۔
- بہتر تہٕ افضل چھُ زہِ گوڈنکیٚن دون تریٚن دوہن تھاوون نہٕ کونسلنگ یا سایکو تھریپی سیتٕ آوُر بلکہِ تناؤکم کرنہٕ کہِ غرضہٕ دِموس آرام۔
- باضے چھُ مریض طیشس لاینہٕ یِوان ، یا چھس بے حد بے قرأری گژھان۔ تمہِ خاطرہٕ چھُ معقول تناؤگش دواہ دیُن ضروری۔
- ییلہِ تراونہٕ پتہٕ گوڈنکیٚن دوہن ہُند راون دود ہمان چھُ تمہِ پتہٕ چھُ تس باضابطہٕ کونسلنگ تہٕ سایکو تھریپی یِوان دِنہٕ ۔ یہِ عمل چھ مریضس چھٹی میلنہٕ پتہٕ تہِ برقرار روزان۔ چونکہ تیتس کالس چھ مریضس اندرِم بصارت واپس آسان آمژ ، لہذا سہٕ ہیکہِ مناسب وقتس پیٹھ باضابطہٕ appointment رٹتھ کونسلرس سیتٕ صلاح مشورہٕ کرِتھ۔
- مخصوص جایہِ پیٹھ چھٹی میلنہٕ وِزہِ چھُ بییہ اکہِ لٹہِ ڈاکٹر یا معالج مریضس معائنہٕ کران ۔ ہرگاہ بییہِ کانہہ دود وتلیومُت آسہِ تتھ چھُ تدورُک کران یا حسبِ ضرورت بییہِ کانسہِ ماہرس نشہٕ سوزان۔

بازیاؔبی تہٕ پۆت پھیور

Relapse

نشہٕ تراوُن چھ بہادری۔ اما پۆز نشہٕ ترأوِتھ تمہٕ نِشہٕ دوٗرٕ رۄزُن چھ جودوگری۔ کشیرِ اندر چھِ الہٕ پلہٕ ۴۰ تا ۶۰ فیصد لوکھ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ کینہہ کال گژھِتھ بیٚیہٕ نشہٕ کران ییٚلہِ زن یہِ شرح چھیٚیہ یورپس تہٕ امریکہس اندر چھرا ۲۰ فیصد۔ یہِ چھُ سانہِ خاطرٕ اکھ چیلینج تہٕ بۆڈ دوبارٕ مسئلہٕ۔ کانہہ کانہہ نشہٕ باز چھ ژورِ پانژِ لٹہِ ترأوِتھ نشس کُن بیٚیہِ واپس پھیران۔ اتھ چھِ بِسیار اسباب تہٕ یمو منزٕ چھِ کینہہ غور طلب اسباب اِتھٕ کنۍ۔

۱۔ طلب یا ٹیٹھ چھَ نشہٕ تراوُنہٕ پتہٕ وریہِ وادن ہیٚکان روٗزِتھ۔ تتھ لگام دِنۍ چھ ضروری تہٕ لگام دِنس چھِ آنتھٕ رژھی طریقہٕ تہ ادویات۔

۲۔ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھُ اکھ شخص شرافتٕ زندگی گذارنۍ یژھان۔ مگر بدقسمتی چھ یہِ زِ کینہہ گھروألی یا ہم جماعت یا ہم کار چھِ تس تمے نظرِ وُچھان یتھٕ کنۍ وُچھان أسس۔ کتھِ کتھِ پیٚٹھ چھس طعنہٕ دِوان یا ٹسنہٕ ژٹان تہٕ سُہ بچور چھُنہٕ کہینۍ ہیٚکان ونتھ۔ چھیکرس چھَ تمس ژھۆٹ وتھ باسان نشہٕ کھایہٕ منز بییہٕ ووٚٹھ لاگنۍ۔

۳۔ اتار چڑھاو چھ زندگی ہندی لأزم ملزوم حِصہٕ۔ تناؤ کم کرنہٕ خأطرٕ چھ بے شمار مناسب وتہٕ۔ چونکہِ نشہٕ تراون وألس چھُنہٕ نشہٕ علاوٕ بیہٕ کانہہ وتھ ویز، لہٰذا پُرتناؤ ماحول وُچھ تھٕ چھُ سہٕ نشہٕ کرنس منز بے فرار ژھانڈان۔ سہٕ چھُ تتھے پأٹھی أچھی وٹان یتھٕ پأٹھی گانٹہٕ وُچھتھ کوتُر وٹان چھُ۔

۴۔ چونکہ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ وکھ گُذارنہٕ خأطرہ چھُنہٕ معقول تفریح مثلاً سیر سپاٹا، کھیل کوٗد، میوزیم، سنیما، تھیٹر تہٕ صاف سُتھرٕ تہٕ بے خوف ماحول۔ لہٰذا نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھُ أکِس نوجوانس باسان۔

’وتھ تُل نشہٕ کوٗر اتہٕ بورُوٗے
’لوتہِ کھوتہ لوٗت چھوٗر ننہٕ وورُوٗے“

۵۔ ییلہِ اکھ شخص نشس لتھ دِوان چھ، آخرس پٕھ چھُ تمس بیہِ معاشرس منز زندگی گُزارنی پیٚوان۔ سہٕ چھُ لچھ کوشش کران کاٹھے روزنہٕ موکھ۔ مگر سماجس اندر وتہٕ چھیہ تمے، اڈٕہ چھِ تمے، یاردوس چھِ تمے، واتاورن چھُ سُوے، دچھنِز کھوٕرِ نشہٕ یاد پاون وألی اشیأ چھِ موجود مثلاً لائیٹر، گندھک ڈٔبہِ، سگریٹ ڈٔبہِ، سیرنج، المونیم فوئیل، بیتر ہِ۔ یہِ سورُوٗے ڈیشتھ چھُ اکِس نشہٕ بازس منز چسکک کیوم یہِ دپُہ زہِ تہٕ بیٚیہِ زِندٕہ گرٕھان۔ یس قوتِ ارادٕہ کمزور آسہِ سہٕ چھُ بیہِ نشہٕ کِس دلدلس منز پھسان۔

۶۔ نشہٕ کرن وألس چھ مخلص یاردوس راُوی مِتی آسان۔ ییلہِ تس ساتھی سنز ضرورتھ پیٚوان چھِ، تس چھُنہٕ نشہٕ ورأے بیہِ کانہہ یاور تہٕ مددگار ساتھی لبنہٕ یوان۔

۷۔ گھرس اندر چھ باضے تم عناصر کلہٕ کڈان یم نشہ تراون وأٔلس ہِکِہ پل چھ لگان بیہ نشہٕ کرنہٕ خأطرٕ۔ مثلن مول موج غأر دِلچسپی ہاوان تٔمی سٕنزن حرکات وسکناتن منز، تہنزٕ تعلیمہِ منزٕ، کھیٚنس چیٚنس منز، کامہِ کارس منز بیترٕ ہرگاہ کنہٕ وِزہِ پوٚنسہٕ دِنس، پتہٕ چھِس نہٕ کانہہ حساب ہیٚوان ۔۔ نتیجہٕ چھُ یہِ نیران زِ تٔمی ہندٕ خأطرٕ چھُ موئے تہٕ گھری تہٕ موئے خانہٕ تہٕ۔

۸۔ گھرس اندر حسد ،کینہٕ یا نابرابری ہُند احساس چھُ کُنہِ وِزِہ نشہٕ تراون وأٔلس مجبور کران واپس پھیرنہٕ خأطرٕ۔

۹۔ پرِیتھ کُنہِ قسمُک نشہٕ چھُ ییٚتہٕ ژٕ وأری دستیاب۔ منشیاتن ہُند ناجأیز کاروبار کرن والیٚو چھِ آسان پٔنٕنی کارندٕ تہٕ کارندن ہندی کارندٕ۔دلال تہٕ دلالن ہندی دلال شہروگام چھکرأ وِی مِتی ۔تم چھِ آزاد پھیران تہٕ نوٚین خریدارن بسلائے تراوان ۔ییلہِ تمن باسان چھُ زِ کانہہ نشہٕ کرن وول گونشہٕ تراونس منز کامیاب، تمن چھِ تتہٕ پھِچھِ رِنی لگان تِکیازِ تمن گوخریدار اتھِ ۔لہذا چھِ تم کھون وٹھ کھوڈکھنان یہِ شخص واپس پھِرنہٕ خأطرٕ۔

۱۰۔ باز آبادکأری ہندی وصیلہٕ Rehabilitative measures چھِ نہ آسنس برابر۔آسن وأٔلی چھِ پٔنٕنی کِنی پننہٕ نٔین خانہٕ مالیٚن وہ پرریاستن منز سوزان تاکہِ تم پرن تتہٕ یا کانہہ کأم کارکرن یا کانہہ کسب ہیچھن ۔مگر تہِ چھُ اکثر سراب ثأبت سپدان ۔ تِکیازِ واپس یتھ چھُ پزرنان زِ

بیشتر نوجوان چھِ تتہِ زیادٕہ مہلک کیمیا ہن ہندِس نشس منز ہیٚنہٕ آمتی آسان۔

۱۱۔ گُنہِ وِزہ، چھ بڑیٚن دوہن پیٚٹھ، کھاندرن کھوندرن پیٹھ، یا پارٹی ین منز پرأنی یاردوس سمکھان۔ تتہِ چھُ کمزور ارادٕہ وول نفر ؤلی ؤلی والہٕ واشہٕ لگان تہ اِتھ گٔژ چھ بیہِ نشہٕ کھایہٕ منز لاینہٕ یوان۔

۱۲۔ ٹھیکھ گرٛھنہٕ پتہٕ چھِ نشہٕ تراون وألی ہندی رشتہٕ دار تہ یاردوس یِی سمجھان زِ ہؤنی چھنہٕ أمِس یلاجٕچ ضرورت۔ تہِ سوچُن چھُنہٕ صحیح۔ بلکہ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ تہِ چھُ ریٚتہٕ وادن وِزہ وِزہ ماہر کونسلرن تہ سایکولوجسٹن نِشہٕ پیٚوان یُن۔ تمہِ علاوٕہ چھُ معالج ڈاکٹر سُند دواہ تہِ پیٚوان کھیون تہ گاہے بیہ گاہے چھُ پیشابس معاینہٕ تہِ پیٚوان کرُن یہِ اطمینان تھونہٕ موکھہٕ زِ نشہٕ تراون وول چھُ پنہٕ نِس قولس پیٹھ ڈٹِتھ۔



منشیاتن ہُند روک تھام

نشہٕ چھُ پرٛیتھ اَکس زاگہِ۔ کشیر منشیاتو نِشہٕ پاک تہٕ پاکیزٕ کرنہٕ موکھٕ پزٕ اسہِ سارنی دِل و جانہٕ سان برونہہ کُن یُن تہٕ اتھ مُہمہِ منزِ حصہٕ نیون۔ بچاوٕکی چھ کینہہ وٹھی پوٗٹھی پڑاوٕ تہ طریقہٕ مثلاً

ا۔ لوٗکن اندر بیدآری تہ زان کاری پاۘدٕ کرٕنی۔ یہ کاۘم ہیکو اَسی اخبار، ریڈیو، ٹیلی وژن، انٹرنیٹ، پوسٹر، سوشل نیٹ ورک، لیکچر باٗزی تہ باقٕے ذرایع ابلاغ وصیلن ہُند فاۘض تُلِتھ اندواتناوِتھ۔

۲۔ وقتہٕ وقتہٕ پیشہٕ ورانہٕ شخژن نشس متعلق شعورٕ وُزٕ ناوُن تہٕ آگہی دِنٕی۔ نوٚین تجربن تہٕ طریقہٕ علاجس متعلق زان کاری واتہٕ ناوٕنی۔ خاص کرِتھ تمن شخژن یمن بچاوٕ مُہم تہٕ علاج معالجہ مٕتِہ آسہ۔ یم چھ ڈاکٹر، نرسہٕ، دواہ فروش،

دواہ ساز، سائیکو لاجسٹ، نفسیاتس منسلک سوشل ورکر، کونسلرس، قانون نافز کرن وألی، اساتذہ کرام، علم حضرات بیترٕ ہ۔

۳۔ منشیاتن ہُند ناجائز کاروبار کرن والێن، اسمگلرن، کِنن والێن تہٕ کرن والێن خلاف سخت از سخت قانون نافز کرٕنی تہٕ عملاوٕنی ۔ سرحدن پێٹھ سخت پہرٕ تھوٗن۔ یتھ زن نہٕ منشیات یور ہیکن وأتتھ ۔

۴۔ تمن دواہ فروشن تہٕ ہسپتالن اجازت نامہٕ منسوخ کرٕنی یِم غأر قانونی طور عادت ساز ادویاتن ہُند خرید وفروخت کران آسن ۔ تمن ڈرایئورن ہنز لاسن منسوخ کرٕنی یِم نشہٕ چہ حالژ منز گاڑی چلاوان آسن۔

۵۔ تألیمی ادارن منز حاضری تہٕ ضابط بند اصول یقینی بناوٕنی چھ وقتچ اہم ضرورت۔ اسکولن تہٕ کالجن اندر گژھن مأہر کونسلرس تہٕ سایکو لوجسٹ تعینات کرنہٕ ینٕ۔ یتھ زن لڑکن ولڑکیٔن پێٹھ پرٕتھ رنگہٕ نظر گزرروزہِ تہٕ نشہٕ کرن وول ییہِ بروٚنٹھے بدہِ کڈِتھ علاجہٕ خأطرٕ سوزنہٕ ۔ تمہٕ موکھ پزن اسہِ سرکأری تہٕ نجی سوٚتھرِس پێٹھ مدرسن تہٕ کالجێن اندر تربیتی کیمپ واگزار کرٕنی ۔

۶۔ گھرن اندر باہمی بھروسس تہٕ مائے محبتس پوچھر دیُون ۔ اکھ أکس پێٹھ بھروسہٕ کرُن مگر لوکٹێن پێٹھ نظر گذر یقینی بناوٕنی۔ یتھ زن تہندِس ورتاوس تہٕ وتھنس بیہنس منز گنہ تہِ قسمچ تبدیلی تشخیص کرنہٕ ییہِ تہٕ سُلہ گرہِ سپدہِ معقول تدوٗرک ۔

۷۔ اجتماعن منز گژھِ نشس پیٹھ سختی سان ٹھاک کرُنہٕ یُن مثلاً دفترن منز، بسن منز، نأوِ دوانن منز، ہسپتالن منز، دین دھرم چیِن جاین پیٹھ، پارکن تہٕ تفریح چیِن جاین پیٹھ، سنیما یا تھیٹرن منز بیتر ہِ۔ غرض پریتھ کنہٕ جایہ یتھ نس لۆکھ سمان آسن تتہٕ نس پزہ منشیاتن سکھ ٹھاک کرُن۔ نشہٕ کرٕنکی اڈٕہ گژھن اکہِ اکہِ نہناونہٕ یِنہٕ۔

۸۔ شراب، سگریٹ تہٕ باقٕے منشیات ننہ وانہٕ کِن نس ٹھاک کرُن چھ قانون دانن تہٕ قانونس رأچھ کرن والیَن ہنز ذِمہٕ وأری

۹۔ تمن گذروانن پیٹھ سختی سان نظر گذرتھٕونی یمو وتو کنہ منشیات تہٕ ناجائز ادویات سمگل آسن گژھان۔

۱۰۔ مولوی، پنڈت، گرُو، پادری غرض تمام مسلکن تہٕ جمأژن ہندی پرچارک تہٕ خطیب گژھن منشیاتس متعلق وِزہ وِزہِ مہم ژلنی یُتھ زن عام لۆکھ مستفید تہٕ زانکار بنن۔ مذہبس یا آستھا ہس چھُ انسأنی جذباتن پیٹھ سخت ترین تہٕ پوشہٕ وُن اثر وُچھنہٕ آمت۔

۱۱۔ پَب، سمأجی انجمن، جمنازیم تہٕ کھیل کودن ہندی کلب وِمأدان یا رنگہٕ رنگہٕ محفلہٕ تہٕ پارٹی گژھن منشیاتو نشہِ پاک سپدٕنی۔ تمہِ موکھہٕ گۆژھ معقول قانون بناونہٕ یُن۔

۱۲۔ نشہ آور گلین کٹیِن تہٕ جڈی بُوٹی ین ہندِس ناجأیز کاشتس پیٹھ گژھِ ٹھاک

لگن ۔ یہِ چھُ سماجس اندر تمام روزن والین ہنز ذِمہٕ واری زہِ اتھین ذمین دارن تہٕ کاروبار کرن والین خلاف کرن قانونی چارہ جویٔ تہٕ یمن سیتی کرن ترکِ موالات۔

۱۳۔ پنہٕ نین تہٕ ووپر بچن پیٹھ ہشی نظر گذر تھاوٕنی چھُ اسہِ سارنی ہُند فرض۔ امر بالمعروف ونہی عن المنکر چھُ دینی اصول۔ ییلی أسی ہمسایہ سُند بچہٕ خراب کامہِ نشہِ پیٹھ رٹون، تیلی ہیکہ ہمسایہ تہِ سأنس بچس پیٹھ تیژہے نظر تھأوِتھ۔

۱۴۔ پرأنی پأٹھی گژھ ہے ٹبرس اندر اِکہ وٹہٕ روزنس أسی فأیدہٕ۔ تہذیب و تمدنکی پیمانہٕ أسی شد ومدٕ سان ہوی روزان۔ بزرگن سیتی سیتی اوس لوکٹین بچن تہٕ نوجوانن پیٹھ شفقتچ نظر گزر روزان۔ زانُن مانُن اوس تہٕ سوالے اوس نہٕ زہِ کانہہ ڈلہِ ہا اورٕ یور گھرہِ کہِ نِظامہِ نشہِ۔ وِل ہیوتُن سہٕ نظام، سہٕ مائے میچھر، سہٕ زانُن مانُن لتہٕ مونجہٕ گژھن۔ زانہِ خوداہ کھز نظرٕ یتھ ریشی وارہِ !!!

۱۵۔ نشس ہمراہ باقے نفسیأتی بیمارین تہٕ بے گنڈ شخصیتن ہُند بروقت علاج معالجہٕ چھُ ضروری یتھ زن نشس پیٹھ تہٕ قوبو ہیکہِ سپدِتھ۔

۱۶۔ نوسخن پیٹھ تجویز کرنہٕ آمتی ادویات گژھن واضع تہٕ مأہرانہٕ ہدایت ہیتھ لیکھنہٕ ینی۔ نشہ نشہٕ بچاوٕ مُہم کامیاب بناونہٕ موکھہٕ چھ ضروری زہِ نوسخہٕ گژھن مأہرانہٕ طور وطریقن ہُند پابند آسُن۔ مثلاً دوٲہن ہُند ناوٕ واضع تہٕ صاف

صاف لیکھُن ، مقدار ، وقتِ استعمال تہٕ مُدتِ استعمالٕ تہٕ سوٗرے گژھِ وضاحتہ سان لیکھُنہ یِن ، دواہ فروشن پزِہ مأہرڈاکٹرن ہنزِہ ہدایت پیٹھ پوٗرہٕ پأٹھی عمل کرٕنی ، تہٕ نوسخُک نقل (فوٹو کاپی) پانس اتھِ محفوظ تھوٕنی یتھ پیٹھ عادت ساز ادویات تجویز آسن آمتی کرنہٕ۔

۱۷۔ یہِ چھُ سیٹھاہ ضروری زہِ معاشرس اندر گژھی اڈواژرن تہٕ نوجوانن خأطرٕ خاطر خواہ تفریحی ہندی سامانہٕ تہٕ موقعہٕ فراہم آسنی ۔ مثلاً سنیما، تھیٹر، کھیل کود تہٕ گِندن مأدان، پبلک لائبریری، میوزیٔم تہٕ نمأیش گاہ، پارکہٕ تہٕ باغات، تیراکی تہٕ آبی کھیلہٕ، کوہ پیمأیی بیترِہ۔

۱۸۔ اتھ چھُنہ کانہہ شکھ زِہ نشہٕ کرٕن چھُ اکھ حتک آمیز فعل ۔ گھٔری گھرس خأطرٕ خجل خأری ۔ مگر یہِ چھُ دود۔ یہِ ژوٗرہ تھوِتھ پأنی پانس عزادیوٗن چھ نشہٕ کرنہٕ کھوتہٕ زیادہٕ بوٚڈ گوناہ۔ لہٰذا چھُ اکھ اکس سیتی اتھ متعلق کتھ کرٕنی ضروری یُتھ زن رُت مشورہٕ میلہٕ تہٕ نشہٕ کرن وول گژھِ امہِ بجہ بلایہِ نشہٕ آزاد۔

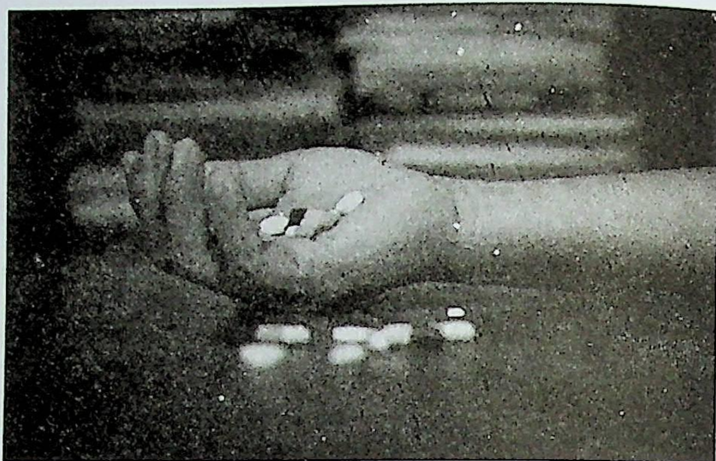
۱۹۔ نشہٕ تراون وألس سماجس اندر ذِمہ دأری دنہ علاوہٕ تس مائے محبت، یزتھ تہٕ وُقعت بخشٕنی چھُ سون فرض۔

۲۰۔ باز آبادکأری۔ نشہٕ تراونہٕ پتہ نشہٕ تراون وألس کاروبأری، سمأجی، ثقافتی لحاظہٕ آور یرتھوٗن تہِ چھ سماجچ ذِمہٕ دأری۔ امہ خأطرٕ چھ نجی ادار و علاوہٕ

وابستہ سرکأری محکمن ہُند اتھ روٹ تہٕ اتھ واس سیٹھ ہےٚ ضروری۔ کارکصب ہیچھناوٕنکی مرکز، نوجوانن اندر مشغلہٕ وفنونِ لطیفہٕ بدہِ کرناوٕنکی پلیٹ فارم تہٕ کلب بیترٕ گرٕھی قصبہ پتہٕ قصبہٕ آیہ تن تھونہٕ یِنہٕ۔

۲۱۔ سارنی سرٕن بچاوٕک دأ حد ضأمن چھ امن وسلامتی۔ سیاست دانن تہٕ برسرِ اقتدار صاحبن پزٕ ہِ ٹھنڈٕ دِلہٕ سان سوچُن زِ سأنی پوٗ ر دَر پوٗ ر چھ ناحقہٕ ختم گرٕھان۔ گراہ گولیوٚ سیتی تہٕ گراہ منشیاتو سیتی۔ اکھ عام انسان چھُ حأران تہٕ پریشان۔ لانکم چھ ُ برسرِ اقتدار افرادن اتھِ۔ تمے ہیکن منشیاتن ہنز زال تہٕ زوالہٕ نہنأوِتھ۔ نوجوان ہیکن مثبت کار کردگی تیٚلی ہأوِتھ ییلہ روزگار کماوٕنکی وصیلہٕ دستیاب آسنکھ، ییلہِ برونٹھ پکہٕ نُک تألیمی نظام آیہ تن آسیکھ تہ ییلہِ چھاوُن کیُوت امن وآشتی تہٕ سلامتی ہُند فضاہ آسیکھ۔

۲۲۔ ہرگاہ اسہِ منشیاتن ہنز دِوکھٕ کھایہٕ منزٕ نیٚبر نیرُن چھُ تیلہِ چھُ ضروری زِ سأنی شأعر، لِکھأری، ڈرامہ نویس، مصوٗر، تہٕ فلمی دنیاہس تہٕ تھیٹرس سیتی وابستہٕ تمام ذی شعور فنکار تہٕ قلمکار گنڈُن اتھ وبہٕ ہس خلاف پننہِ پننہِ آیہ ہوٗل۔



نشہٕ بازٕ سُند اچانک مرُن

کینہہ ورِی وأتِی زہِ اکثر چھ یہِ خبر نارٕ کی پأٹھی پھہلان زہِ فلأنی ااوس وأنسہِ لوکُٹ تہ تس پیٚو اچانک دِلک دورٕہ یا فلأنی گُر خودکشی یا فلأنی اوس وارٕہ کارٕہ شونگِتھ تہِ صُبحأئے وۄتھُو نہٕ یا فلأنی ژۄل گھرِہ کیٚین روٗشِتھ تہٕ شامس لُبکھ تس سٕنٛز لاش یا فلأنی لاش کھأجکھ ژورِہ دۄہ آبہ منزٕ۔ لۄکھ وچھ ژٹانٕ" ہے افسوس !! دپان ہسا سہٕ اوس سیٹھاہ لوکُٹ۔ اچانک پیوس دِلُک دورٕہ تہٕ تتھی سیتی گو رحمتِ حق" اتھ چھنہٕ کانہہ شکھ زہِ دِلُک دورٕہ ہیٚکہِ گژھِتھ تہِ وأنسہِ منز پیٚتھ مگر نشہٕ کرن والیٚن منز چھ اچانک مرنک شرح فیصدی زیادٕ ے پہن لبنہٕ یوان۔ یہٕ چھُس ضروری سمجھان ییٚتیٚتھ کینہہ عام کارن قلمبند کرٕنی یِمو ڈٕسئہ أکس نشہٕ بازٕس اچانک موت واقع چھُ سپدانِ......

۱۔ ھیروئین نشہٕ کران کران چھُ باضے اکھ نشہٕ باز بے قابو گژھان تہٕ ہُر یمانہٕ مقدار چھ دماغ ِکس تتھ ِحس ناکام بناوان یتھ شہہ ہیٚنٛز ذِمہٕ واٗری آسان چھ۔ نتیجہٕ چھُ یہِ نیران زٕ ِتس چھُ شہہ ژھوکان تہٕ تتھۍ سیتۍ چھُ از جان گژھان۔

۲۔ واریاہ نشہٕ باز چھِ پاٗنۍ پانس رگن منز انجکشن بھران چاہے سہٕ ھیروئین یا مارفین چھُ، آرام بخش یا کوکین انجکشن چھُ یا بیٚیہِ کُنہِ قسمُک انجکشن چھُ تمن چھنہٕ ماٗہرانہٕ زانکاٗری زٕ ِرگن انجکشن بھرنہٕ وِزِہ کم کم احتیاط تھوٚنۍ چھِ لاٗزم ۔بیٚیہ تہٕ کُنہِ قسمُک انجکشن چھُ۔ چونکہ اکھ عام نشہٕ باز چھنہٕ زانان زٕ ِرگن اندر انجکشن بھرنہٕ وِزِہ کم کم احتیاط چھُ ضروری، لہٰذا، کُنہِ وِزِہ چھُ تمن کاٗڈی بٹُن کان ہوٚل گژھان تہٕ دِلس چھُ دورہٕ پیٚوان۔ مثلاً ہر گاہ انجکشن سیر ینجس منز ہوا موجود رود۔ یا ہر گاہ ویوٚٹھ پوٗٹھ مواد خونس اندر گو۔۔

۳۔ تم چھ رگن اندر اٗبی مواد س سیتۍ سیتۍ ہوا یا وِٹھۍ پوٗٹھۍ زرات یا مِلاوٹ دار مادہٕ تہِ بھران۔ کینہہ ناسمجھ نشہٕ باز چھِ قرص یا دواہ پھٔلی گِہان تہٕ اڈ گٔری مٔڈ گٔری پاٗٹھۍ پننٮ۪ن رگن اندر بھران ۔ نتیجہٕ چھُ یہِ نیران زٕ ِدِل چیٚن رگن چھُ تھوٚپ پہان تہٕ نشہٕ باز چھُ اچانک مرِتھ گژھان۔

۴۔ شراب یا افیم نشہٕ سیتۍ چھُ دِلُک ماز اٗ ویوٗل آسان بنیومُت یتھ Cardiomyopathy ونان چھ۔ اتھ حالتس منز ہر گاہ دِلس کاٗم زیادٕہ پییہِ یا ہنا آکسیجن دباؤ کم گو تیلہِ چھُ اچانک مرنُک خطرٕہ روزان۔

۵۔ باضے چھ نشہٕ باز انجکشن موادس سیتؠ غلیظ جراثیمن ہنز بڈ چھو کھ رگن اندر بھران یمہٕ کنہٕ سیٹھاہ مہلک انفکشن دورانِ خونس سیتؠ سارسے جسمس اندر پھہلتھ ہیکہِ تہٕ انسان ہیکہِ از جان گژھتھ۔ اتھ حالژ چھِ Septicemia ونان۔

٦۔ پۆت پھیُور یعنی Relapse کہِ بچاوہٕ موکھہٕ چھُ معالج نشہٕ تراون وأنِس کینہہ خاص ادویات تجویز کران مثلاً نال ٹرکسون تہٕ سیتؠ چھس امکی احتیاطی تدابیر تہِ سمجھاوان۔ مگر بدقسمتی کنہٕ چھ کینہہ نافہم نشہٕ باز بییہِ افیم نشہٕ کران، چونکہ تمن چھنہٕ کانہہ لطافت میلان لہذا تم چھ کیمیا ہچ مقدار بڑھاوان تہٕ نتیجہٕ چھُ یہِ نیران زہِ شہہ ژھوٚ کتھ چھُ تمن زٔو نیران۔

مندرجہ بالا وجوہات چھ اچانک امواتن ہندی۔ یم اسباب چھِ تمو علاوہٕ یمو سببہٕ نشہٕ بازس وارہٕ وارہٕ زٔو نیران چھُ مثلاً ھیپاٹائیٹس بی تہٕ سی، ٹریفک تہٕ گھریلو حأدثہ، ایڈس تہٕ آنتہٕ رٔژھی لاگ دار بیمارہِ، سرطان، الرجی، شانٔش، سِلہ، أعصأبی بیمارہِ کریہنہٕ مازدود، اسٹروک بیترہِ۔

نشس متعلق کینٛہہ غلط فہمی تہٕ خرافات

انسانس اُس گوڈہٕ پیٹھٕ پانسے کُن بود۔ یہوے وجہ چھُ زہِ غلط وپٛر اونہٕ موکھ چھُ من گھڑت کتھ تہٕ واُ کھلہٕ گرٔ گرٔ تھوان۔ یہِ پزر چھُ منشیاتس متعلق تہِ واضع۔ کینہہ غلط فہمی تہٕ خرافات چھکھ نشہٕ کرنس کراونس ڈٔکھس تھاوی متہ۔ مثلاً لوٗکھ چھِ نومہٕ کتھ کران

ا...... دپان شودہٕ روزہِ ہمیشہٕ شودَے۔ نشہٕ کھایہٕ منزیُس لاینہٕ آو سہ ُکتہِ ہیکہِ تمہِ منزہٕ واپس کھسِتھ۔!

جواب "تہِ چھُ نہٕ پزر۔ نشہٕ کرن وول کتہِ آؤ ماجہٕ ہند ہِ شکمہٕ منزے ہے پھِتھ۔ نشہٕ چھُ اکھ دود۔ تِتھے گٔنی یِتھٕ گٔنی بیہ کانہہ ذہنی یا جسمأنی دود آسان چھُ۔ یہِ دود ہیکون آرامہٕ سان ٹھیک کرِتھ۔ بشرطیکہ نشہٕ کرن وول آسہِ تمہِ خأطرہٕ آمادہٕ۔"

۲...... دپان کم مقدارس منز نشہٕ کرُن چھُ صحتہٕ خأطرہٕ مُفید۔

جواب "سراسر غلط۔ پٔتن کچٔل بامل اننہٕ خأطرہٕ چھُ کینٛہہ وینم حکیموتہٕ نام نہاد

سایئنسدانو وُٲکھلہٕ وُنی ئتۍ ۔ حقیقت چھ یہ زہِ کم کھوتہٕ کم شراب تہٕ چھُ کریہنہٕ مازس تہٕ دِلس کمزور بناوان یتھ حسبِ ترتیب Ffatty liver تہٕ Cardiomyopathy ونان چھِ ۔ نتیجہٕ چھُ یہ نیران زہِ کُنہٕ قسمُک تناوٗ یا کھچاوٗ ہیکہِ دِلس تہٕ کریہنہٕ مازس ناکام بناوِتھ یا ہیکہِ دِلُک دورہٕ پیٚتھ ۔ کم کھوتہٕ کم مقدار چرس تہٕ چھُ دماغس تہٕ اعصأبی نأرن ززرژانان یمہِ کِنہ انسان سُند ورتاوٗ ، وتُھن بہُن یا سلوک اُثرانداز گژھان چھ۔"

۳...... نشہٕ کرُن چھ خجِل خأری ۔ یمہِ کنہ ژُھسہ تھاے وُن ارکس بیٚیس نشہٕ کھٹِتھ ۔ تتہٕ چھ گھرِ ی گھرس بدنأمی گژھان ۔ باعزت مول موج چھنہٕ بُتھ دیُن لایق روزان ۔

جواب "پزی پأٹھی چھُ نشہٕ کرُن عأبِ ۔ مگر اسہِ پییہِ مانُن زہِ یہ چھُ دود تہٕ دود معالجس نشہٕ کھٹِتھ تھوٗن گو بوڈ گوناہ۔"

۴...... دپان یُس نہٕ نشہٕ کرُن ترأوِتھ چھُ ہیکان یا یُس ذہنی دأدِس منز ہیٚنہٕ آمت آسہِ تمی سندہِ خأطرہٕ چھُ کھاندر کرُنوے وأحد حل۔

جواب " یم چھِ سراسر خرافات ۔ یس نہٕ پنُن مول موج ، ہیٚنہٕ بوئے ، اُستاد یا مخلص یار دوس ٹھیک ہیکن کرِتھ یا یس نہ معالجہٕ سندہِ معاونتہٕ سیٚتۍ صحت یاب گژھِ ہتس کیاہ کرہِ اکھ ان زأنی کوٗر یا مرد ۔ یہِ گو مریضس سیٚتۍ سیٚتۍ بےسنزہِ زندگی سیٚتۍ تہِ رِگندُن تہٕ گوناہ مٔلی ہیٚنہٕ ۔

۵...... دپان چرس یا شراب چیٛنہٕ سیتۍ چھ مردانگی یِوان، تہٕ جنسی قوٗت بڑان۔

جواب ''سراسر غلط۔ دراصل چھ یم دوشوٕے کیمیا نشہٕ کرٕی تھےٕ نشہٕ بازس شرم وحیا تھپہٕ نِوان۔ نشہٕ کرن وول چھُ بے منَد چھ بٔنتھ تہ سمأجی بندشن نظر انداز کرِتھ ناذیبا حرکات وسکنات ورتاوان تہٕ ناشأیستہٕ کلام کران۔ وُچھن والیٛن چھُ باسان زِ شاید بڑے یِہ اہنز جنسی رغبتھ تہٕ قوٗت۔ کینہہ ژِہ گرٕھی تھےٕ چھُ نشہٕ بازنیٛتہٕ سوتھ گرٕھان۔ تہٕ سأرٕے ایرہِ پیرہِ چھس وسان۔ طویل مُدٔتی نشہٕ بازس چھ جنسی رغبتھ، شہوت تہٕ قوٗت اندیٛتھےٕ جواب دِوان۔

٦...... دین دھرم مانن وألی کینہہ فِرقہٕ چھِ نشہٕ کرُن تہذیب وتمدٗنک حِصہٕ تصوٗر کران۔ تتھ کیاہ گرٕی زہِ۔؟

جواب ''اتھ چھُنہٕ کانہہ شک زہِ بھنگ دِوس منز رلأوِتھ چوٗن چھ ہندو دھرمکی کینہہ مانن وألی ثواب گنزران۔ چرسہٕ تکیہ أسی کشیرہِ اندر عام یمن منز پیر مُرشدن تہٕ مُرشد پیرن چرس چاوان أسی، اتھےٕ گٔنی چھِ مسیحی تہ یہودی مذہبن ہندی مانن والی شرابس فوقیت دِوان۔ دراصل أسی نشہٕ کہِ اثرہٕ سیتۍ ہوشہٕ ڈلان تہٕ اورہٕ یورہٕ کتھہٕ کران۔ وُچھن والیٛن اوس باسان زہِ یہِ لوٗگ خوٗدالیس یا بھگوانس سیتۍ کتھہٕ کرنہِ۔ ژکہ چھ پزر زہِ

یُس نہٕ منز پنہٕ نیٛن جامن ۔۔۔ سِہ کیاہ کرہِ خاصن تہٕ عامن

حقیقت چھ یِ زہِ دُنیاہس منز چھُنہٕ کانہہ مذہب یا دین دھرم یتھ منز نشہٕ کرنس حوصلہٕ بڑھاونہٕ آسہِ یوان ۔

۷......مون زہِ شراب، چرس، کوکین تہٕ افیم چھِ نشہٕ آور چیز۔ اما پوٚز یِم ادویات معالج یا ڈاکٹر نوسخن پیٹھ تجویز کران چھ، تم کتہِ ہیکن نشہٕ آور آسِتھ؟

جواب ''ڈاکٹرن چھ آسان تربیت حاصل گرمژ بیمارٕ تشخیص کرِتھ تتھ خلاف دواہ تجویز کرُن ۔ سہ چھُ تیٚلی لایق ڈاکٹر یێلہِ سہ پرٚیتھ گُنہِ دواہس مناسب مقدار، مناسب وکھ، معقول مدتِ استعمال تہٕ جایز استعمالہ خاطرہ دیگر ھدایات قلمبند کرہِ۔ مریض ہرگاہ یِمن ہدایتن پیٹھ پکہِ سہ گژھِ ٹھیک۔ یو دوٚے سہ زانتھ مانتھ مقررہ مدتہ تہٕ مقدارہٕ ڈلتھ استعمال کرہِ ممکن چھُ سہ گژھِ نہٕ ٹھیک بلکہ دواہن ہُند استعمال بنہِ نقصان دہ خاصکرِتھ تم ادویات یِم عادت ساز آسن ۔ نوسخہٕ ادویاتن ہُند نشہٕ چھُ خطرناک نشہٕ ثابت سپدان۔ مثلاً ژاسہِ دواہ، درد کُشا ادویات، آرام بخش تہٕ خواب آور ادویات بیترہِ۔ یِمن ہُند عادت پێتھ چھُ تراوُن مشکل۔''

۸...... سگریٹ چیون چھ آمتوٕے۔ پُشت در پُشت ووت اسہِ امیک استعمال کران۔ ڈیوٚ یہ چھ نارمل نشہٕ !!!

جواب ''نشہٕ ہیکہِ نہٕ زانہہ تہٕ نارمل آسِتھ ۔سگریٹ چیون یا تموکھ کھیون چھ سیٹھاہ مُضرِ صحت نشہٕ۔ عام لوٚکن چھ تتھِ کُنی گنزنس گمژ، زنتہٕ یہ چھُ لازمِ

ملزومِ حصہٕ تہذیب وتمدٕنک ۔ یِمۍ بچن سگریٹ چیو مأنی توسہٕ ہیکہِ کٕنہِ تہِ نشُک شکار سپدِتھ۔دٕرستس دٕنیاہس اندر چھِ پرٛیتھ وریہِ لچھہٕ بٔڈی لوٗکھ از جان گرٛہان ۔اسابن منز چھُ سگریٹک نشہ سرٕس۔ ''

9...... دپان ججیرٕ ہِ منز تموکھ چیون چھُ سگریٹ چینہٕ کھوتہٕ کم نقصان دہ ۔

جواب '' اما تہِ کتھٕ کٕنی؟ اتھ چھُنہٕ کانہہ شکھ زِ ججیرٕ ہِ یا شیشہٕ ہس منز تموکھ چینہٕ وِزہِ چھُ تمأکی دُہ آبہٕ منزی گٕذران ۔ کینہہ کو دہٕ کأکی چھِ قیاس کران زِ آبہٕ منزی دُہ گٕذرنہٕ سیتی چھُ زہریلہٕ مادہٕ آبس منز حل گرٛہان تہٕ چینہٕ وأرِلس چھُ شوٗدتہٕ صاف دہُ میلان ۔ اما پزر چھُ یی زِ ججیرٕ ہِ منزی لمنس چھِ زور پیٛوان دیوٗن یِمہِ کِنی ناکارہٕ دہُ شوش نأرِس ژٕکس تل واتان چھُ ۔مثبت پریشر چھُ سرٛینزس تام جائے بناوان تہٕ ناقص کیمیا چھِ ؤلی ؤلی خونس اندر دأخل سپدان ۔تمہِ علاوہٕ چھُ ججیرٕ نٕلی چہِ واریاہن اُسن ژٕنڈ کڑتھ اکی سٕندِ انفکشن بسیار نشہٕ کرن والیٚن تام پھہلاوان ۔ لہٰذا تموکھ سگریٹس منز اُسی تن یا ججیرٕ ہِ منز، دوشوے طریقہٕ چھِ نقصان دہ ۔

10...... دپان۔آوارہٕ بچن یا بے کار نوجوانن یوت چھُ نشہٕ لاران ۔

جواب '' تہِ چھُنہٕ پزر۔ نشہٕ چھُ پرٛیتھ اکس زاگہِ ۔غریبس اکہِ رٕنگی تہٕ آسن وأرِلس بے رٕنگی ۔آوارہٕ بچن اکہِ قسمک تہٕ قأبلس پیٹھ بیٛہن والیٚن بیٛیہ قسمک ۔بہٕ چھُس اکہِ کتھِ ہُنداشارہٕ یژہان دیوٗن ۔سہٕ گٕوِ یہِ زِ کشیرِ

اندرووت پٕتھ ستھ اُٹھ ؤری زہٕ ھیروئِن نشہٕ گوسیٹھاہ عام۔ سمگلر، غاٗر قانونی تجارت کرن واٗلی، تِہندی دلال تہٕ دلالن ہٕندی دلال چھِ زاٗنتھ ماٗنتھ تِمن بچن بِسلائے تراوان یِم ماٗلس ماجہِ کُنی آسن، یا یِم آ سن واٗلی آ سن، یا یِم گھرن اندر زیاستر وکھُنڈ زٕنی گذاران چھ یا یِمن ہٕندی مول موج دوشوے دوہی دوہس گھرہٕ نیٚبر مشغول روزان آسن۔'' آوارہٕ تہٕ غریب بچن اندر چھُ بوٗے دار کیمیاہن ہُند نشہٕ عام۔ تِکیازِ تِم چھ سستہٕ تہٕ سولبہٕ سولبہٕ دستیاب۔ امیرن ہٕندی خانہٕ ماٗلی چھِ نوٚین نوٚین تہٕ نایاب کیمیاہن ہُند اوپ ژوپ کران۔

۱۱...... نشہٕ چھُ تناؤ کم کران۔ ازکل چھُ پرٕتھ اکھاہ پریشان۔ وٕن ہرگاہ نشُک سہارہٕ تِہٕ نیِہٕ نہٕ تہٕ کرِہٕ کیاہ اٗخر !!!

جواب ''کم کاسہٕ تناؤ یا Stress چھُ زندگی ہُند لازِم ملزوم حِصہٕ۔ یہٕ چھُ دوٚیہٕ قسمُک ...... مثبت تہٕ منفی۔ مثبت تناؤ چھُ کامیاب زندگی خاطرہٕ ضروری یُتھ زن زندگی ہٕندی پڑاؤ آساٗیشہٕ تہٕ آساٗنی سان طے سپدن۔ بچس ہرگاہ مثبت تناؤ آسہِ نہٕ سہٕ کتہِ پرِہٕ تیلہِ بروٚنٹھ پکنہٕ خاٗطرہٕ۔ نشہٕ بازس ہرگاہ معاشرُک ژیٚل آسہِ نہٕ سہٕ کتہِ کرِہٕ تیلہِ کوشش بازیاٗبی ہنز۔ پولیس واٗلِس ہرگاہ نہٕ مثبت تناؤ آسہِ سہٕ کتہِ واتہِ تیلہ بروقت ڈیوٹی پیٹھ۔ وٕن گو یس منفی تناؤ یا اضطراٗبی کیفیت تنگ آسہِ کران تس پزِہٕ طبِ نفسیات کِس

مأھر سُند صلاح مشورہٕ نیُون ۔ نہ کہِ نشہٕ کرُن ! نشہٕ کرُن چھُ جرم تہِ تہٕ گوناہ تہِ ۔

۱۲...... مُتبادل دوٲہن ہُند استعمال تہِ چھُ اُخر نشٕے بنان ۔ دیٚد تہِ گیہِ بجایہ وٲلدٕ ے ۔

جواب ''ہرگاہ نہٕ نشہٕ تراون وٲلِس پیٹھ نظر گذر روزہِ تیٚلہِ چھُ ممکن زِ تِمس مایہِ کچِس دھن اتھِ تہٕ سہٕ کرِ متبادل دَوٲہن ہُند ناجائز استعمال تہٕ اِتھٕ گٔژ بنہِ سہٕ دواہ تہِ نشٕے ۔ متبادل دَوٲہن ہُند استعمال چھُ کینژن مالمن منز سیٚٹھاہ اہم ۔ مثلاً ہرگاہ نشہٕ باز پانس رگن اندر کیمیا بھران آسہِ ، سہٕ عادت مشراونہٕ خٲطرہٕ چھُ متبادل کیمیا پھلٔین یا کپشولن ہنز ہِ صورژ منز دیُن پیٚوان ۔ ہفتہٕ کھنڈ گژھتھ چھُ سہٕ دواہ معالجہٕ سنزہِ نگرأنی منز کم یِوان کرنہٕ وارہٕ وارہٕ تہٕ تو ٲلی تو ٲلی ۔ اتھ چھِ زہٕ فأیدہٕ ۔ اکھ یہِ زِ نشہٕ کرن وٲلِس چھُنہٕ راوُن دودیا توڈ زیادہٕ محسوس گژھان ۔ دوٕیُم یہِ زِ سہٕ چھُ لاگ دار مہلک بیمار یو مثلن ایڈس ، ھیپاٹائیٹس بی تہٕ سی نِشہٕ بچِتھ روزان ۔ یہِ چھُ گھرِ کیٚن ہُند فرض زِ پنٕہٕ نیٚن نشہٕ بازن پیٹھ تھوَن نظرِ گذر ریٚتھ زن نہٕ تِم اکھ نشہٕ ترأوِتھ بیٚیس اندر مُلوث سپدن ۔

۱۳...... کینہہ لُوکھ چھِ بارَو دِوان آسان '' نشہٕ کرن وٲلیٚن ہُند بیول خوداین گول ۔ ترأی دُکھ اُتی ۔ مردار مرن ۔ ہوٚنی کھینکھ ۔ نہ چھُکھ بیتہِ آرام ۔

نہٕ آسیکھ تتہٕ سکون !!!......"

جواب "یمہٕ ساعتہٕ لُوکن جانہٕ منس پیٹھ یِوان چھُ تم چھ امے قسمکۍ جذبات ہاوان۔مگر پزر چھُ یہِ زہِ اکھ نشہٕ کرن وول چھُ اسی منزٕ ۔ غلطی گییہِ سرزد اہندہِ ذٔسی تہٕ وُچھان وچھان گو یہِ نشہٕ کھایہٕ اندر۔امہِ پتہٕ چھُ یہِ بے شمار کوشش کران امہِ منزٕ نیرنچ مگر ہیکان چھُنہٕ نیرِتھ۔لہذا بہ حیثیتِ رِشتہٕ دار، یا مخلص دوس، یا محترم اُستاد یہِ چھُ سون فرض زہ، امِس کرو پریتھ لحاظٕ اتھ رٔوٹ۔یتھ زن یہِ امہِ ہأبتھ ناک کھایہٕ منزٕ نیبر نیرِتھ ہیکہِ۔

۱۴...... یُس دین دھرم کیٚن اصولن پیٹھ پکان آسہِ سہٕ کتہٕ کرہِ نشہٕ ؟ !

جواب "ضروری چھُنہٕ۔نشہٕ چھُ پریتھ کانسہِ زاگہِ ۔نتہٕ کتہٕ آسہٕ ہن پانژھ وکھ نماز پرن وٲلی تمأ کس لأری۔پوجا پاٹھ کرن وٲلی بھنگہٕ چیٚتھ۔کیرتن کرن وٲلی تہٕ چرچن اندر حاضری دِنہٕ وٲلی شراب بوتلن حساب کران۔" آسُن گوژھ یہِ زہِ مندر مسجد چرچ تہٕ گورُدوارہ گژھن وٲلی گژھی عام لوٗکن خأطرٕ رول ماڈل بنٕنی۔

۱۵...... اکھ پوٗرمُت لیو کھمُت صأب اوس ونان" میون بچہ ہرگاہ چرس چییہ ہا سگریٹ چییہ ہا میہ اوس نہٕ کانہہ حرج مگر یہِ ہیروینگ نشہٕ گوژھ تراوُن۔"

جواب "سیٹھاہ افسوس چھ زہِ کینژن والدین ہُند چھُ امہِ آیہٕ سوچ۔کینہہ چھِ یورَے نوجوان اولادن سگریٹ پلہٕ ناوان یا جوینٹ بنأوِتھ دِوان تاکہ تم

تراوہٕ ہن ھیر ویئن نشہٕ کرُن ۔ نشہٕ کیوٗتھ تہٕ أسی تن، کمیوٗک تہٕ أسی تن ،نشہٕ چھُ نشَے ۔ اکھ خبیث رزالتھ ۔ اکھ ناقص عادتھ ۔ لہذا اچھنہٕ جان پننین بچن حوصلہٕ بڑھاوُن تہٕ اکھ نشہٕ تراونہٕ موکھ بییہٕ نشچ لالچ دِنی۔"

۱۶...... (بہٕ ہیکہٕ گنہٕ تہٕ وِزہٕ نشہٕ ترأوِتھ ۔ میہٕ چھُ ساسہٕ لٹہٕ تروٗمُت وُنیوس تام ۔) یہٕ اوس اکھ شودہٕ بیٚیس شودس بوزناوان ۔

جواب: وِزہٕ وِزہٕ نشہٕ کرُن تہٕ ترأوُن ۔ یہٕ چھُ سخت ترین نشہٕ گنزرنہٕ یِوان ۔ تِکیازِ نشہٕ بازس چھُ چسکگ کیوم زِندَ ے ۔ پوٗت کل یاٹیٚٹھ چھس دماغس اندر زاپھلأ رِگتھ ۔ نشہٕ تراوُن ییہٕ تیٚلہٕ مُجراہ ییلہٕ شخصِ مذکور ہمیشہٕ خأطرہٕ نجاتھ پراوہِ ۔ نتہٕ گو پانس سیتی سیتی باقین تہٕ دھوکھ دیُن ۔

۱۷...... نشہٕ تراوُنہٕ سیتی ہیکہٕ انسان مُرتھ ۔

جواب "یژ کالک نشہٕ چھُ طِبی نگہداشتس تحت تراوُن ضروری ۔ راون دود تہٕ پیچیدہٕ مسئلہٕ ہیکن ووتِلِتھ یمن عین وقتس پیٹھ تدورُک سپدِتھ ہیکہٕ ۔ خاص کرِتھ آرام بخش ادویات تہٕ شراب نشہٕ تراوُنہٕ خأطرہٕ چھُ بازہٕ سنز نظرتہٕ طویل وکھ درکار ۔ میانیٚن نظرن تل موٗدنہٕ کانہہ تراونہٕ سیتی ۔ البتہٕ نشہٕ برقرار تھأوِتھ بڈیوٗ نشہٕ بازس ویٚپن بانہٕ تہٕ گنزنس گییس پأدہٕ یمہٕ کِنی کیمیا ہن ہنز مقدار بے قابو سپدِتھ شینکھیاہ بنیوٗ ۔ سیٹھاہ افسوس زِ کیتیاہ نشہٕ کرن وألی گییہٕ اِتھے کِنی ازجان۔"

۱۸...... نشہٕ باز چھِ ژوٗپأری آزاد پھیران۔ شہرن اندر زیادٕے پہن تہٕ گامن اندر کم۔
ناممکن چھُ یہِ بدہِ کڈُن زہِ کُس چھُ نشہٕ کران تہٕ کُس چھُنہٕ کران
جواب ''کشیرِ ہِ اندر چھ ہشی کتھاہ۔ نشہٕ کرن وألی چھ شہر و گام پھہلتھ۔
ناممکن چھُنہٕ البتہ ہنا چھُ مشکل نشہٕ کرن وألس تہٕ نہ کرن وألس درمیان
فرق لبنُے۔ یتھ کتابہِ اندر چھ میٛہ واضع علامات تہٕ نِشانہٕ بیان کٔرِمتی یِم
نشہٕ کرن وألس أڈی أڈی کڈِتھ ہیکن۔ تِمو علاوہٕ چھُ پیشابک معائنہٕ کرُن
معاونت کران نشہٕ بازس بدہِ کڈنہٕ خأطرٕہ۔''

۱۸...... ییلہِ نشہٕ کرُن کراوُن غلط آسہ ہے، تیلہٕ کیازِہ تھاوِہ ہے سرکار وتہِ وتہِ
سگریٹ وان تہٕ شراب دوکان وٕتھی۔ تِمن چھ باضأبطہٕ اجازت نامہٕ......
تیلہِ کیازِہ چھ دواہ فروش بِنا نوسخہٕ عادت ساز دواہ دارو پٔتمہِ دروازہٕ کنہٕ
دستیاب تھوان......تیلہِ کیازِہ چھِ مخصوص جاین پیٹھ مخصوص اڈہٕ پٔتی میٛو ترٕ ہو
۳۰ وٕریو پیٹھٕ تمے انمانہ تہٕ شدومدہٕ سان کأم کران...... تیلہِ کیازِہ چھ
منشیاتن ہُند ناجأیز کاروبار کرن وألی دوہ پتہٕ دوہ نوان تہٕ پھولان......
جواب ''یِم چھِنہٕ خرافات مگر یِمن سوالن ہیکن پرن وألی پانٔے جواب ژھأنڈِتھ۔
میٛہ چھُنہٕ ونہٕ نِس وار۔''

نشہٕ بازن ہنز آپ بیتی تہٕ داستان

نشہٕ کرن والین ہنز چھنہٕ کمی ۔ آنتھٕ رٔژھی گییہٕ ٹھیک، آنتھٕ رٔژھی گییہٕ بییہٕ پۆت پھیرِتھ نشہٕ کھایۓ اندر تہٕ آنتھٕ رٔژھی چھ وُنہِ تہٕ نشہٕ کرنس منز مشغول ۔ پرٛتھ أکس چھ پنٕنی پنٕنی داستان یوسہٕ دلچسپ و حاران کُن تہٕ چھ تہٕ پُر دردتہٕ ۔ میٛہ کرہٕ ساسہٕ بزٕ وکتھو منزٕ فقط کینہٕ کتھٕ قلمبند یتھ زن پرن وألی دلِ دِتھ پرِتھ ہیکن ۔ یمہٕ کتھٕ چھ پزٕ، حقایقن پیٹھ مبنی، کردار چھِ پزٕی، ماحول چھُ پۆز تہٕ واقعات چھِ پزٕی ۔ البتہ نشہٕ کرن وألی ہنز شِناخت در پردٕ تھونہٕ موکھ چھُس بہٕ کہانی ین اندر تمن فرضی ناوٕ دِوان۔

کہانی۔۱

سمیر اوس لوکچارس سکھ سیتل تہٕ رزیلہٕ ۔ مول اوُسس اے کلاس ٹھیکہٕ در تہٕ پونسن ہنز أسس نہٕ کانہہ کمی ۔ تس اوس مول سکھ رچھان مگر گھرٕ وأتی تھے اوس کتھٕ کتھِ پیٹھ تس ہنز ہِ ماجہ سیتی ژُوان ۔ جھگڑٕ کرِتھ اوس سہ وُسیٹھاہ زیادٕ سگریٹ چیٛوان ۔ أکھ اوس آسان وُنہِ ژھیٛتہٕ گژھنے زہِ بیا کھ اوس زالان ۔ سگریٹ ڈٔبی اننہٕ خأطرٕ اوس باضے سمیر ہے بازر سوزان ۔ ماجہِ ہُند اوش ہاٗرن اوُسس نہٕ برداش گژھان ۔ لہٰذا اوس تس تہٕ اوش وسان ۔ دوہ دوہ گژھان ہیٛژن سمیرس مألی ہنز نفرت گژھنۍ مگر

ونتھ اوٗسس نہٕ کھینٛز تہٕ ہیکان ۔ سہٕ کھوت ژوٗرمہِ تہٕ پانس بجر دِنہٕ خاطرہٕ ہیتی
تمی سگریٹ بٹہٕ سومراونہٕ تہٕ چینہٕ ۔ تمی ہیوٗ مائلس سیتی مان مان کرٕنی ۔ چونکہِ مول
اوٗسس سیٹھاہ سگریٹ چیٚوان سمیر اوس زاگہِ بہان زہِ سہٕ کرِ چھکہِ دزوٗنی بٹ تہٕ سہٕ
اوس تتھ کش لگاوان ۔ سہٕ اوس ژھوٹہٕ ڈبہٕ تہٕ ایش ٹرے صاف نوان کرِتھ ۔ ول
ہیٚوٗن سمیرس ژاف اژنی ۔ ہندرہِ وتھ وُنوٗے اوس سہٕ دِچھنی کھوٗری ژھانٛڈ آسان
دِوان ۔ تس اَس اَسس تمہٕ کی گاند آسان مگر تتھ اوس نہٕ کانہہ سنان ۔ ہرگاہ کُنہِ وِزہِ ماجہِ
شکھ گژھہِ ہس تہٕ پرٕژھہِ ہس مول اوٗسس وٗلی وٗلی دفاع کران تہٕ پوٗت پھیرِتھ گھر
واجنے بے عِزتی کران ۔ سمیرس بڑے یہِ ہیٚمتھ تہٕ وارہٕ وارہٕ ہیوت تمی مائلس
چندس وُسن ۔ سہٕ اوس پرٕیتھ دوہ زہٕ تریہٕ سگریٹ ڈبہِ منزہٕ کڈان تہٕ اسکول بیگس
اندر تھوان ۔ اسکولس منز اوس تمس پانس کھوتہٕ بڈٕ دوس بنیوٗمُت ۔ سہٕ اوس اَٹھمہِ ہُند
طالب علم ۔ لنچ ٹائمس اَسی دوشوے اسکولس پتمہِ طرفہٕ گژھتھ سگریٹ چیٚوان ۔
اَٹھمہِ ہُند لڑکہٕ اوس ژھرٕ ہے پیٚٹھ سمیرٕ نی سگریٹ چیٚوان تہٕ

سمیرن اوس لوکٹہِ پانے کھشری پاُ جامن زنگ ژھنٛی ہٕش ۔ دوہ دوہ
گژھتھ تھاوٕ سمیرن پوٗرہٕ ڈٕبی چندس ۔ چونکہ تس اوس اَندری مائلی سنٛز نفرت لہٰذا سہٕ
اوس اکھ ہیتھ بیا کھ ہیتھ رٹان تہٕ مائلس نِشہٕ دیار وصول کران ۔ مول اوس فخرہٕ سان تس
ہتہٕ وادہٕ دِوان مگر حساباہ اوٗسس نہٕ زانہہ منگان ۔ پونژمہِ منزٕ ے ووت سہٕ دون ڈبین
تام ۔ تمی سُند دوس اوس تس پراران آسان حِصہٕ موکھ ۔ سمیر چھُ مزید ونان ۔ ''اکہِ
دوہ اَسی اَسی دوشوَے سگریٹ چنس منز مشغول مگر اسکولس پتی کنہ نہ بلکہ اَکس فُٹ

بال مأ دانس منز ۔ اکھ نفراہ اوس اسہِ تھلہِ تھلہِ وُ چھان ۔ سہ اوس وأنسہِ لگ بھگ ترٕ
دوٕ یہ ترٕہ ۔ سہ آؤ اسہِ نزدیک تہٕ بیوٗٹھ راہِ خود اکھ سگریٹ منگنہِ ۔ میہ کڈٕ ڈٕلی ڈٕلی
ڈبہِ منزٕ جوراہ تہٕ پلہٕ ناؤ ڈٕ مس ۔ امہِ پتہٕ بیوٗٹھ سہ کھرٕ ونہِ ۔ کھرٕ ونان بیوٗٹھ
سگریٹس مُرن دِنہِ ، تمہِ منزٕ کوٗڈُن تموکھ نیٚبر ۔ پتہٕ بوٚرنس اندر کریٚہنہِ رنگک چرس ۔
سہ بیوٗٹھ کش لگاونہِ تہٕ اسہِ کُن لوٗیُن طنز...... ازکل چھہ لڑکی یم ژھرٕ سگریٹ چیٚوان ۔
یُس مرد آسہِ تس چھنہٕ دوٕ یوٗ تریٚیو جوئنٹو سیتی ٕکچہ ٕکچہ تہٕ گژھان ۔

اسہِ آو غأرتھ تہٕ میأنی دوستن نیو تِمس اونگجو منزٕ چرسہٕ سگریٹ تہٕ بیوٗٹھ کش
کڈنہِ ۔ میہ کُن تہِ پلہ نوٗن تہٕ وُچھان وُچھان نیوٗ اسہ سوٗرُ وی سگریٹ موکلأوِتھ ۔ میہ
باسیوٗ پنُن پان نژان ۔ مگر کیاہ تانٕی خوشوٗن احساس گوٚپأدٕہ ۔ أسی دوٕ شوے أسی ہشاش
بشاش تہٕ ترٚییم نفر اوس اسہِ کُن وُچھان تہٕ اسان ۔ گھرٕ واتتھ کھیوٚ میہ بھتہٕ ٹھاہ مگر أچھ
اوُسس نہٕ ہیٚکان مِلہٕ ناؤتھ ۔ ماجہِ گو کیاہ تانی شکھ مگر بہ کھوٚتُس لوٗتے کمرس منزٕ تہٕ
شوٗنگس ۔ امہِ دوہ پتہٕ باسیوٗ میہ پنُن پان بوٚڈ بالغ تہٕ مأ لس بتھِ لگن أس ڈٕنی کھوٚورہِ
اٚچھ کأم ۔ یتھ چیزس بہ رٕڈٕہ لاگہِ ہاتہٕ گوٚ ژھ فٹافٹا آسُن ۔ مول اوس خوش گژھان مگر
موج أس پریشان ۔

امہِ پتہٕ أس میہ پوٗت فِکر روزان اسکول گژھنٕچ ۔ لیکھنہٕ پرنہٕ خاطرہ نہ
کینہہ بلکہ فٹ بال مأدان واتنہٕ خاطرہٕ ۔ سہ نفراوس پراران آسان ۔ ہفتہٕ کھنڈ گواسہِ
تمی سُند وُے چرس چیٚوان مگر سگریٹ أسی میأنی استعمال گژھان ۔ اکہِ دوہ وٕن تمی
بیہ مند چھ پأ ٹھی...... ہے بھایو ۔ میہ نشہٕ چھوٗنہٕ دِل کھینٕ تہٕ ۔ یہ اوس تہِ موکلیوٗ ۔ أسی

گییہِ پریشان ۔مگر میہٕ پرٛژھ مس زہِ اُسی کتہِ انو ؟ تٔمی وۄن زہِ روپیز پانٛژھ ساس کریوٗ تٕہِ پاٗٹھی حاصل ۔میہ چھُ قلایہ اندر شیخہ محلہٕ اکس نفرس سیتی کتھ تھاوٕمٕژ کرِتھ ۔میہ دیُتُس آنکار ۔دوئیمہِ دوہ آس بہٕ پانٛژھ ساس روپیہ ہیتھ ۔میہ اُسی ماٗلس بوٗہ منزٕ کڈی متی ۔ نہ ژھاٗنڈی تٔمی تہٕ نہ گوکانٛسہِ شکھے ۔امہِ پتہٕ ہیوت اسہِ باقاعدٕہ پریتھ دوہ سگریٹن سیتی سیتی چرٛسک نشہٕ تہِ کرُن ۔دوس اوسُم اسکولچ کاٗم دِوان کرِتھ تہٕ بہٕ اوس سس جوئینٹ بناوِتھ دِوان ۔اِتھے کٕنٛی گُذریہِ وٕری جوراہ ۔بہٕ اوسُس سکھ تیز یو مُت ۔ہرگاہ نہٕ گھرِ کی میاٗنی ڈیمانڈ پوٗرٕ کرہن یا پوٗنسہٕ دِہن ، بہٕ اوسُس ساٗرے پھُٹی پھاٹھ تھوان کرِتھ ۔اتھ سینیووہٕ کانہہ زہِ وٕنی اوسُس بہٕ مکمل چرسی بنیو مُت ۔سون ترٛیٚم نفراوس وٕنی کارکران ۔سہٕ اوس لالچوکس منزاگس بوٗٹہٕ دوکانس پیٹھ سیلز مین بنیو مُت ۔بیلہِ اسہِ کوٹاموکلہِ ہاُسی اُسی تٕسی نِشہٕ گژھان ۔سہٕ اوس دو یودہ یو اتھو کماوان ۔اسہِ نِشہ تہ تِہ بوٗٹہٕ دوکانہٕ منزٕ تہِ ۔اکہِ دوہ اُسی اُسی چورتہٕ ۔چندس اوس نہٕ کہینٛز تہِ ۔ چرس تہِ اوس موکلیومُت ۔اُسی گییہ سیلزمینس نشہٕ تہ کوٗرُس زارہٕ پارہٕ مگر تٔمی کوٗر قسم زہِ تس چھُنہٕ اکھ چھٹانگ تہِ پانس نِشہٕ ۔تٔمی سوٗزی اُسی اکس نفرس نشہٕ تس فون کرِتھ ۔سہٕ نفر اوس اسہِ ملہٕ کھاہ کس مرگزارس پیٹھ پراران ۔سہٕ اوس ہو بہٕ ہو میاٗنس ماٗلی سنٛزٕ شکلہِ ۔بُتھِ کھرٕ وٗن تہٕ واُنسہِ تہِ لگ بھگ تتھوے ۔تٔمی پلہٕ ناوٕ ٹھیلی ییتھ منز چرس اوس تہٕ سیتی دِژن میاٗنس موبائیل فونس تھف ۔سہٕ اوس میہٕ ماٗلی دیانوٕمُت فقط پنداہ دوہ برونہہ اردا ہن ساسن ۔تٔمی دوٗن" گوبرا ۔شیٖن ساسن چھے یہ چرسہٕ ہن ۔پگاہ واتناوِزیو پوٗنسہٕ تہ پٔتن موبائیل نِیو واپس۔" اسہ دیوٗتُس زیوٗٹھ آنکار تہٕ درایہ......

نیران نیران ووٗن تٔمی اسہِ دوشوٕنی ۔ ”گوٗ بریٖو ۔ یُس توٚہی چیوٚان چھِوٕ اتھ ونان
گھاسہٕ ۔ ازکل چھِنہٕ لانژھ تہٕ اتھ اتھ لاگان ۔ توٚہ دِموٚ بہٕ اکھ چیٖزاہ ، عُمرہِ کٔری وٚم
دُعائے خٲر ۔“

دوٚیمہِ دوہ اوس سہٕ نفراسہِ بروٚنٹھے ملہٕ کھاہس منز پراران ۔ میٚہ کٔری تٔمس
شیٚہ ساس روپیہ حوالہٕ ۔ مگر تٔمی دیُت نہٕ میہ موبائیل واپس ۔ تٔمی کڈ چندہٕ منزٕ اکھ
گوٗژر ۔ گوٗژر کھوٗلتھ کڈٕن تمہِ منزٕ اکھ لوٚکُٹ نوٚنہٕ لِفافہٕ تہٕ اسی سمجھاوِن زہِ پوٗڈر
چھُ چٕس پیٚٹھ یا اروپہٕ ورقسِ پیٚٹھ تھوٗن ، تٔلیٚ کٔنی چھُس لائیٹر ریہہ ہاوٕنی تہٕ پائپہٕ سیتی لٔمی
زیٚو دُہس ۔ پتہٕ وُچھی زیٚو ۔ سوروٕی گژھیٚو مشِد ۔ گھاسہٕ واسہٕ شوٗبہِ اتھ لبہٕ وٕنی ۔

میہ ہیٚژ وس موبائیل منگُن مگر تٔمی دیُت گوٗش ۔ امہِ دوہ پتہٕ لٔگی اسی
ھیروئین نشہٕ کرنہٕ ۔ تسیہِ دوہی پتے اسی اسی تتہٕ پھیرٚین لگی ہتی ۔ پوڈر اوس
موکلیومُت تہٕ اسی اسی لتس نفرس تھپہِ تھپہِ ژھانڈان ۔ میہ اس سارےٕ پانس دگ ،
عارقہٕ سران اوسم گومُت ، بےقراری اسم ، دروکہٕ ہیژنم ہِنہٕ ، جانہِ منس پیٚٹھ ہیوت نم
یُن ، میہ بڑسیہِ ترژھ طلب زہِ بہٕ کرہٕ ہاوٕنی ھیروئینہٕ خاطرہٕ کینہہ تہِ ۔ میانی ژھرٹھ
وُچھی وُچھی یہِ میہ موج پریشان ۔ سوٕ اس یژھان میہ ڈاکٹرس نیُون مگر بہٕ اوسُس
نہٕ مانان ۔ میانی دوستن اوس ییٚتس کالس سہٕ کھرہٕ وُن نفرلوٗب مُت ۔ تٔمی اوس نس اوٗ ڈ
گرام کھنڈ یپہٕ دیومُت ۔ سہٕ آدمیہٕ گھرہٕ ییٚتھ تہٕ اسہِ کوٗر دوشوے یواکہ وٹہٕ ۔ میہ
ژٔج بےقراری مگر یہائے فکر اس ستاوان زہِ آئیندس کیاہ کرو ، کتہٕ انو ، پونسہٕ
کِمس ہیم ...... میانی حالتھ وچھِتھ سوئنس بہٕ ماجہِ پنہٕ نس کمرس منز ۔ میہ آوٕ موقعہٕ تہٕ بہٕ

لۆگُس کمرس ژھأنڈ دِنہٕ۔ اکہِ دوہ أس سوٕ کچنس منز آوٕ ر، میہ پپیہِ وارڈ روبس اندر تمۍ ہنزن سونہٕ ہنگر ین گُن نظر۔ میہ تھاوہِ جیکٹ چندس منز ژوٗ رہِ تہٕ دوٕیمہِ دوہہ گوس بہٕ دوس ہیٚتھ بازر تمہِ کِنہٕ موکھ۔ ہنگر ین آیہِ پنژترہٕ ساس، سہٕ تہِ یِیلہِ میأنۍ دوستن مُجادلہٕ لوگنکھ۔ تس پیٚٹھ اوس نہٕ کانہہ شکھ کران تِکیازِ تس اوس ول ریٚش تہِ آمُت۔ موخصر اسہِ أس ھیروئینٕ کِنن والیٚن ہُند ایڈرس پےٚ لۆگمُت تہٕ اسہ، ہیوت لگ بھگ ترٕہن ساسن پانژھ گرام ھیروئینٕ مٕلۍ۔ سہٕ تھوٕ میہ دوستس اتھِ تہٕ تٔمۍ تھوٕ گھرہِ پنہٕ نِس تحویلس منز۔ اسہِ تروٕ اسکول گژھُن تہٕ اکہِ دوہ اوٗسس بہٕ تٔمۍ سندے گھرہِ روٗپہٕ ورقس پیٚٹھ نشہٕ کران تہٕ وُچھان وُچھان ئج اسہِ مان مان۔ میہ نیوٗ اِکہٕ وٹہٕ گرام کھنڈ چیزِ نگ کرِی کرِی اندر۔ امہِ پتہٕ چھنہٕ میہ پتہٕ ہےٕ۔ میہ آسہٕ لارنہِ آمژٕ۔ بہٕ اوٗسس بے ہوش گۆمُت تہٕ میہ اوس شہہٕ بند گومُت۔ میون دوس اوس بانبر یوٗمُت تہٕ تٔمۍ اوس میأنِس مألِس فون کۆرمُت۔ تٔمۍ اوس نس بہٕ ھسپتال واتنوٕمُت یتہِ بہٕ پانژن دوہن وینٹی لیٹرس پیٚٹھ اوس ہس تھوٕمُت۔ بہٕ اوٗسس لگ بھگ مرنس تیار مگر میانہِ ماجہِ ہندہِ دُعایہِ خأطرٕ سیٖتۍ بچوس۔ یِیلہِ میہ بیہٕ اچھ کھوجہِ میہ وُچھ مول بروٗنٹھہٕ کنہِ اؤش ہاران۔ میہ اوس مازہرِ تھ پیوٗمُت، بہٕ اوٗسس کِٹہٕ کال ہیوٗ گومُت، میانہِ زندگی أس پرہٕ وِنۍ ناوٕ گمژٕ، میہ سیٖتۍ یم پران أسۍ تم أسۍ کالجن اندر پران بہٕ اوٗسس ہٹرہِ ہٹرہِ پھیران تہٕ فقط نشہٕ کرنہٕ خأطرٕ زِندٕ تہٕ سوٗی بدعادت بامل اننہٕ خأطرٕ اپُز ونان ژوٗر کران، فراڈ کران...... مگر اکے چیزٕ سیٖتۍ میج میہ آخرکار خوشی تہٕ تسلّی...... میہ پرٕژھ مس "تہِ کیاہ؟"

سمیرن وۄن اسان اسان ''ڈاکٹر صاب۔ لوکچارِ پیٹھ اوسُم سکھ ظماہ زِ مول

وُچھہن تِتھے کُنۍ اوشہ ہاران اِتھ کُنۍ میانہِ ماجہِ ودہ ناوان اوس۔ ازوُ چھُم پنہٕ نیٚو اُچھوسہٕ

دل ملول تہٕ اوشہ ہاران...... ازاُس تس ژھوپہٕ گمژ، تہٕ میانۍ موج اُس تس تسلاہ

دِوان۔''

کہانی ۔۲

یہٕ چھ دسمبر سنہٕ ۲۰۱۳ عیسوی ہنز کتھ۔ سائنس نشہٕ بازیافت مرکزس پیٹھ پیٚو

اچانک اکھ اڈورنفراہ وأتتھ۔ سہٕ اوس بُتھِ کُنۍ سیٹھاہ کمزور تہٕ غریب باسان۔ پیشہٕ کنۍ

اوس اکھ آٹوڈرائیور۔ تس سیتۍ اُس اکھ جوان کوٗر۔ سۄ اُس وأنسہِ اکوہ ۲۱ ورِشہ۔

سۄ کوٗر اُس نشہِ کران تہٕ ۆنۍ اُس تراوُن یژھان۔ چونکہِ سائنس مرکزس

پیٹھ اوس نہٕ زنانن خاطرِ کانہہ معقول انتظام لہٰذا کوٗر اسہِ انکار۔ مگر یہِ کمزور نفر پیٚو

کھورن تہٕ امہِ لڑکی تہٕ ہیوت سیٹھاہ وۄدن پشُن۔ تِمن دوہن اُسی زِ عدد مستورات ٕ

نرسہٕ سائنس بازیافت مرکزس پیٹھ کأم کران یمہٕ گامچہٕ آسہٕ تہٕ راتس دوہس آسہٕ پیٚتۍ

روزان۔ تِمن آو لڑکی پیٹھ ترس تہٕ تِمو نِیہٕ پانس پیٹھ ذِمہٕ وأری۔ موختصر سۄ لڑکی گرٲسہِ

دأخل مگر تھأوٕ نرسن ہندِس اسٹاف کمرس منز زیرِ علاج۔

سۄ لڑکی شمشاد اُس ڈاون ٹاون کِس اکِس نامور اسکولس منز پران۔ تِمی سُند

وٕنن چھُ زِ۔ '' اُسی آسہٕ پانژھ وٕنسہٕ۔ سُتمہِ منزٕ ژاواسہِ سگریٹ تہٕ پان۔ اُسی آسہٕ

پونسہٕ پونسہٕ سومرأ وِتھ سگریٹ ڈبہٕ اُنتھ تھوان۔ اَسہِ منزٕ اُس اکھ لڑکی شاطر تہٕ سیٹھاہ

تیز۔ سۆ اُس گھرٕ ہ پان وتھر تہٕ مصلہٕ جمع تھوان۔ لنچ بکسس اندر اُس انان تہٕ پاژوٕنی منز بأ گران۔ سگریٹن اوس نہٕ تیوتاہ مزہٕ یوان یوتاہ تمٕی ہندین پانن یوان اوس۔ تس اوس اکھ لڑکہٕ دوس۔ سُوئے اوس مال دِوان اُنتھ۔ اکہِ دوہ آیہ سۆ نوٕ وے چیزاہ ہیتھ۔ سہٕ اوس سفید پوڈر ہیو۔ تمہِ بأ گروٕ پوڈرس سیتی المونیم فوئیل تہٕ۔ اُسی آسہٕ ژوٕرِہ ژھیپہٕ گھرن اندر تمہِ پوڈرک نشہٕ کران۔ دوہا دوہا گژھتھ ژایہ اسہِ تیمژ ژاپھ۔ وٕنی اُسی نہٕ ہیکان امہِ ورأے روٕزِتھ۔ تمٕی لڑکن کوٕر دِنس انکار۔ تہٕ اُسی لگی مرنہِ۔ تمہِ شاطر لڑکی تھوٕ شرط۔ تمہِ دوٕپ یاتہٕ انو تریہ تریہ ساس روپیہ تکیا زہِ سہٕ پوڈر اوس دروٕگ یِوان نتہٕ اُس ونان برٕین موہنیو ین سیتی چکرس ئن۔ میہٕ تہٕ بیٕ لڑکی کوٕر انکار موہنیو ین سیتی گژھنس مگر باقی تریہ لڑکی آسہٕ گژھان۔ ییلہِ اسہِ دون حالتھ خراب ہیژن گژھنی، ادہٕ آوٕ بییس کورہٕ ہندِس ماسٹرِس بھأیس ترس۔ سہٕ اوس پانہٕ نشہٕ کران مگر پأنی پانس اوس پانئے انجکشن ٹھکان۔ تمٕی اوٕن سوٕر وے سامانہٕ ماسٹر بینہٕ ہُند گھرٕ۔ بہٕ تہِ وأ ژسٕ توٗری۔ تمو تھوٕ دروازٕہ اندرٕ کنی بند۔ زن اوس تمٕس بوٕڈ بارٕہ آپریشن کرُن۔ تمٕی کڈی مارفین انجکشن لِفافہٕ منزٕ تہٕ اکے سیرنجہٕ سیتی ٹھکن میتہِ پنہِ ماسٹر بینہِ تہِ تہٕ پانس تہِ۔ کینژن منٹن اندر ژج اسہِ بے قرأری تہٕ زہر بادٕنی دگ تہٕ۔ تمہِ پتہٕ اوس سہٕ لگ بھگ پرٕیتھ دوہ سوٕ ے انجکشن لگاوان۔ سانین گھرٕ کین اوس یِی ہیتھ زہِ اُسی تریشوٕے چھِ امتحانٕچ تیأری کران۔ میانہِ ویسہِ ہُند ماسٹر بھوٕئے اوس تمن دوہن گہمہِ اا پران تہٕ تس اُس بڑِس ہسپتالس منز کس تانی کمپوڈرس سیتی زان۔ سوٕ ے اوس تس مارفین انجکشن دِوان۔ مُفتے نہ کینہہ بلکہِ پونسن۔ لہٰذا اسہِ

تہٕ اوس ووزم ووُرت کرُن تہٕ اپُز میژ ورتاوُن پیٚوان ۔یُتھ زن تِمس برابر پونسہٕ واتناوٕہ ہو۔ اُسی سارے لڑکی گییہِ دہمہِ منزفیل تہٕ بییس وٕریس تہٕ ڈوکییہ اُتھی کلاسس ۔ہُموترِ یٚولڑکی یوتہِ اوس پانس انجکشن لگاوُن ہیوچھمُت ۔مگرتم اُسی نہٕ مارفین بلکہ تمہٕ آسہٕ ھیروئین کران ۔اکہِ دوہ بوزاسہِ زِہ تمومنزٕ اوس اکہِ لڑکی زیادے پہن کوٕرمُت ۔سوٕ اُس کالہ نشہٕ کرِتھ شینچھ مٕژ تہٕ صُبحٕ ئے اُس نہٕ وٕژھ مٕژٕ ے۔امہِ پتہٕ ہیوتُن گھرہِ کیٚن تہٕ اسکول ٹیچرن اسہِ پیٹھ شکھ گژھُن ۔ہُمہٕ زٕ ژھنیکھ اندٕ ہیتھے اسکولہِ منزٕ کڈِتھ تہٕ تمہِ دوہ پتہٕ گییہِ نہٕ تم زانہہ تہٕ نظرہِ ۔میانہِ ویسہِ ہٕندی ماسٹرٕ بھأئے کوٕرِ ؤنی مارفین انجکشن انہٕ نس انکارتکیازٕہِ ھسپتالہ کس کمپوڈرس اُس شکا۔تھ گمٕژ تہٕ سہٕ اوسکھ دورکپوأرٕ اندس کُن ٹرانسفرکورمُت ۔اُسی دوشوے پییہ مرنہٕ ۔کرٕہ ہوکیاہ ! توڈاُس تژھ پأدٕہ گژھان زنتہٕ ملک الموت اوس آسان پیٚٹھ بہِتھ ۔اُتھی منزبوٗزمیہ زِہ میانہِ ویسہِ چھ کرِہنہٕ مازفیل گومُت تہٕ تس آسہٕ صرف دروکہٕ یِوان ۔لہٰذا سوٕ اُسکھ ہسپتالس منزدأخل کٕرمٕژ ۔بہٕ اُسس فقط دگہِ پلن پیٚٹھ گذارہٕ کران ،مگر ٹیٹھ اُسم زنتہٕ وأنج کوٗران ۔بہٕ اُسس یہِ نشہٕ تراوُن یژھان مگرونہٕ نس اُسس نہٕ بہران کأنسہِ۔

اکہِ دوہ پییم تِمس شاطرکورہِ ہندِس دوستس پیٚٹھ نظریوسہٕ گھرہِ پان بنأوِتھ اُس انان ۔بہٕ گییس یورٕ ے تِمس برونٹھ کُن ۔تِمس گو دوٗرے شکھ زِہ بہٕ چھس وُنہِ تہٕ نشہٕ کران ۔میہ پرُژھ مس تس لڑکی متعلق یوسہٕ شاطر اُس ۔تُمی لوگ انزأنی ،تہٕ کتھن کتھن منزبوٗ میہ پتُن مُدعا۔سہٕ ووٗتھ بییہ مأل لأگِتھ ۔''ازکل چھُ چھاپہٕ پیٚوان۔

پُلسس چھُ زن مشک یِوان ۔ تم چھِ نہٕ اَکس تہٕ زٕ روان نہ چھِ از کل رُشوتہٕ رٹان ۔ یُس لکنکھ پوڈر یا بییہ کانہہ کیمیاہَتھ تمِس چھ سیودُوے سنٹرل جیل واتناوان ۔ سہٕ تہٕ بلا ضمانت ۔ میہ کوٗرمس زارہٕ پارہٕ تہٕ بہٕ وعدہٕ تہٕ کوٗرمس زہِ پونسہٕ دِمےٚ نقد ۔ موخصر تمی دیُوت دوٕیمہِ ڈُ ٹک وعدہٕ تہٕ بہٕ درایس پونسن ہُند سنز کرنہِ ۔ میون مول اوس دوہس آٹو چلاوان تہٕ راتس اوس پیپر ماشی ڈبہٕ پشلاوان ۔ منزٕ منزٕ اُسس اَسی تہٕ پشلاونس منز مدد دِوان مگر بہٕ اَسس اکثر بیمار آسان ۔ توے اَسی میہ گھرِکی سُلی شوٗنکنگ اجازت دِوان ۔ گھرس منز اَسی دہ بہہ نفر روزان مگر کماون وول اوس صرف میون مول ۔ تس بچارِس اَس نہٕ میہ متعلق کہینہ تہٕ پتاہ زہِ بہٕ کتھ تپالہِ چھس لگمو ۔ سہٕ بہٕ کینژھاہ کماوان اوس تہٕ سوروُے اوس خرچ گژھان ۔ بچیومُت فُٹ ووٹ اوس شاندس تل تھوان ۔ لہذا سوال اوس پاٗدہٕ گژھان زہِ بہٕ کُمِس ہیمہٕ پونسہٕ ، سہٕ تہٕ نشہٕ خاطرہ !!! امہِ برونہہ اوس میہ ویٚنسن رِشتہٕ دارن تہٕ وو پرن ژٕو پرن قرض ہیوت مُت ۔ ؤنی اوس نہٕ کانہہ بچومُت ۔ یِ سوچان سوچان گژم بِندر ۔ مگر ہیمتھ کرِتھ واٗژس صُبحاٗے ، بِکہ بِکہ گاشہٕ اَکس پھیرہِ واٗلِس گھرہٕ ، سہٕ زانہِ ہا میہ ۔ اکھتُوے اوس سہٕ میہ دو یو وریو پیٚٹھہِ لاٗن چاران مگر بے اَس سس نہٕ گھاسہٕ تراوان ۔ سہٕ اوس اکثر میاٗنس ماٗلی سندِس آٹو وَس منزٕ پھُٹج یہِتھ پھیرہِ گژھان ۔ میونُوی مول اوُسس بس اڈس پیٚٹھ تراوان یمہِ ساعتہٕ سہٕ وندس پنجاب گژھان اوس ہٕنِز پھُٹج یہِتھ ۔ یمہِ وِزہٕ تمی بہٕ صُبحاٗئے پنہٕ نِس گھرس اندروٗ چھنس تمِس زن آوانیٚن اَچھن گاش ۔ شرم وحیا اوک طرف تراٗوِتھ منگی میہ تس ژٕور ساس وزُم ۔ تمی کوٗر نہٕ اکھ سوال تہٕ ۔ چندہٕ منزٕ کوڈُن

پرس تۂ ڈُنن میہ برونٹھ کنہٕ ۔ میہ گنز رٲوی اکہِ اکہِ تۂ تنتہِ درایہ فقط ڈھائے ساس۔ میہ تھاوی وٕلی وٕلی ڈوپٹہٕ لونچہِ گندِتھ تہ درالیس ۔ نیران نیران وۄن مس ۔" پنداہِ دوہ دِمے واپس ۔ بہٕ چھس وُنی کیٚس مجبور......" سہٕ اوس میہ تھلہِ تھلہِ وُچھان تہ وُٹھ ژاپان ۔ شامس ژورہِ بجہِ سمکھیوم سہٕ لڑکہٕ ۔ سہٕ اوس سفید چٹہٕ پوڈر ہیٚتھ آمُت تہٕ سیتی دیُت نم سیرنج تہِ ۔ میہ پلہٕ نٲوی مس زہٕ ساس تہ پانژھ ہتھ تھٲوِم پانس چندس ۔ سہٕ دراو تہ نیران نیران وۄن نم۔

"زہٕ ساس چھی باقی ۔ میہ دی زہِ مس کال یُتھ زن بہٕ چون نمبر سیئ کرِتھ تھاوہٕ ۔" گھرہٕ وٲتِتھ کوٚرم پانس نرہِ ہنزہِ رگہِ اندر انجکشن فقط کینہہ سنٹی ۔ میہ ژٕج دگ تہٕ بہٕ سپزس ہشاش بشاش ۔ یہٕ اوس ھیروئین ۔ میہ باسیوو یہِ مارفینہٕ کھوتہٕ سیٹھاہ تیز ۔ امہِ پتہٕ اُسس بہٕ پرٛیتھ دوہ شونگنہٕ وِزہِ ھیروئین انجکشن کران ۔ پانژہِ شے یہِ دوہ باسیوم زہِ وِل چھُنہٕ تیوتھ مزہٕ یوان یُتھ گوڈہ گوڈہٕ یوان اوس ۔ میہ اُس مقدار بڑاونی پیٚوان ۔ سیٚتی اوسُم یہ وہم زہِ ھیروئین موکلہِ ولی ولی تہٕ تمہِ پتہٕ کیاہ کرہٕ ۔! پھیرہٕ وٲلِس سیٚتی بڈٲوم دوستی ۔ سہٕ اوسُم نہٕ انکار کران مگر پانے اُسس مند چھان وِزہِ وِزہِ منگنس ۔ تس اُس نہٕ کہینہِ تہِ خبر زہِ بہٕ کیا زہِ چھس تس پونسہٕ ہیٚوان ۔ نہ پرُژھوے تٔم زانہہ ۔ اتھی منز بوز میہ خبر زہِ میأنی ویٚس یوسہٕ ہسپتالس منز اُس سوٕموہٕ ۔ تس اوس انجکشن ذریہ انفکشن گومت تہٕ کریہنہٕ ماز اوسُس موکلیومُت ۔ یہِ شیچھ بوٗزِتھ گومیہ وحشتھ ۔ بہٕ اُسس یژھان نشہٕ تراوُن مگر توڑ اٲسم نہٕ دِوان تراونہٕ ۔

پھیرہِ وٲلی سوٗزاکہِ دوہ سون پٲغام زِہ سہٕ چھُ میہ سیٚتی کھاندر یژھان کرُن

۔ساٲری گھرِ کی گییہٕ خوش مگر میہ اوس اندری ڈر۔ میہ اوس نہٕ کانٛسہٕ وونمت زِ بہٕ چھس
نشہٕ کران ۔وُچھان وُچھان نیوٗکھ میہ کھاندر کرِتھ۔کھاندرٕ پتہٕ تہٕ روٗزِس بہٕ برابر نشہٕ
کران۔شوہرس ٲس نہٕ خبرٕے روزان زِ بہٕ ٲسسٕ باتھ روٗمس منز یا کمرس منز یا
بیر کانٛی پیٹھ لوتی انجکشن نِوان کرِتھ ۔کھاندرس گییہٕ ژور ریٚتھ۔ؤنی چھس بہٕ دون
ریٚتن ہنز بییہٕ حسابہٕ۔نومبرٕنس ٲخرس پیٹھ گوم شوہر پنجاب پھیری کرنہٕ۔ؤنی روٗدُم نہٕ
پانس تام۔میہ وون ماٲلس صاف صاف زِ بہٕ چھس نشہٕ کران۔بہٕ چھس ؤنی تراوُن
یژھان۔بہٕ چھس نہٕ یژھان بچس پیٹھ گۄژھ برٕ اثر پیون تہٕ ییٚتِس کالس شوہر
پنجابس اندر چھُم تیتِس کالس چھس بہٕ یژھان پنُن پان ٹھیک کرُن۔" یِی ونان ونان
ہیوت شمشادن وُدُن۔

سیٹھاہ مشکل اوس تمی سُند ٹھیک گژھُن تِکیازِ یِنہٕ پیٹھ اسہِ بازیٲبی ہُند علاج
شروع کۄرتمہِ گردٕ ویہٕ لٹہٕ کوشش ژلہٕ نچ۔تس ٲس سکھ تۄرٕ تہٕ ٹیٚٹھ۔اسہِ ٲسی متبادل
ادویات شروع گری ہتی تہٕ راوُن دٲدِس منز ٲسس واریاہ کمی سپز ہش۔مگر ژورٕ
دوہی اوس تس تیوتاہ جانہِ منس پیٹھ آمُت زِ نرسن ژھل کرِتھ ٲس تمہِ دارٕ ہنز جال
ژٹ ہش۔اکہِ دوہ صبحٲے نِکہِ نِکہِ گاشہٕ ٲس سوٗ نلکن تھف کری کری دارِ کنی ژھِجو۔
ییلہِ نرسن اِشفاہ گوٗ تمو ٹُل کریکہٕ ناد۔سورُوے اسٹاف گو پریشان۔اسہِ کۄرتمی ہندِس
ماٲلس فون تہٕ شُکر خوداییس گُن زِ سوٗ ٲس صحیح سلامت گھرٕ واتژ ہش۔چونکہِ سوٗ ٲس
دون ریٚتن ہنز بییہٕ حسابہٕ تس بنہٕ ہنہٕ سخت ترین علاج کرُن یُس باقیٖن نشہٕ بازن کران

چھہٕ ۔نتہٕ چھُ راون دادہِ کہٕ شِدتہٕ کنۍ اڈلیوک گژھ ٕنک خطرٕہ روزان ۔ چونکہ سوٕ اُسکھ متبادل ادویاتن پیٹھ ترٲوِمژ، لہٰذا اُس نہٕ وٕنی پانس انجکشن کران ۔ سوٕ آیہ لیڈی ڈاکٹرٕہ نِشہٕ سوزنہٕ تہٕ تہندی ہے نگہداشتس تحت دِژ تمہِ مذید ستہٕ رٚتی ڈیلیوری ۔ تیتس کالس اوس تس شوہرتہٕ آمُت تہٕ تمہِ پتہٕ گرسوٕ وارٕہ وارٕہ متبادل افیون ادویا تو نِشہٕ آزاد ۔ تٔمۍ سُند یہ سورُوے گُذرُن روُدصیغہٕ رازس اندر ۔ تٔمۍ سُند مول سپُد رحمتِ حق مگر یہِ راز ہیٚتھ سینس منز ۔ شمشاد چھ وٕنی مطمئین ۔ پنہٕ نِس بٲژس تہٕ بچس سیتۍ لسان بسان ۔ تمہِ ترووٕ اند ہیٚتھ نشہٕ تہٕ سوٕ چھ سیٹھاہ خوش ۔

کہانی ۔۳

اکھ دلچسپ طِبی واقع

بٲژ جوراہ اُسۍ الگ تھلگ سرینگرٕہ اُکس گنجان علاقس منز کرایہ پیٹھ روزان ۔ تمن اوس وٲری شُن لڑکہٕ اکھ یُس ماجہ ہُند دود اوس چیٚوان تہٕ سیتۍ اوس ہس بتہ پھلیُوک تہٕ کیلہِ ہُند اوپ ژوپ تہٕ کوٗر رمُت ۔ دوشوے بٲژ اُسۍ سیٹھاہ خوش تہٕ بچس گِندنس درو کنس منز مشغول ۔ مرد اوس پولیس محکمس منز کام کران ، مگر دوہس راتس اوس ڈبہٕ تریہ ۳ مرٕہ سگریٹن دٕ ٹلان ۔ کینہہ ہفتہٕ گژھی تھےٲ گرکھ مردس سرینگرٕہ پیٹھ ہندٕہ وور تبدیلی ۔ سفاٲرِش دُفاٲرِش انہٕ نادین مگر اٚخر کار پیوس گژھُن ۔ ہندٕہ وٲرِس منز اوُسس دُنہٕ کھور ٹھہراونے زٕہ بچہ گو بیمار

فونس پیٹھ پانہٕ وٲنۍ مشورٕہ کرِتھ کوٗر بٲژو فاصلہٕ زٕہِ بچہ نمون ہسپتال ۔

موخصر ماجہِ واتہ نوٕ بچہٕ بٹہ وور بچہٕ ہسپتال۔ بچس آسہٕ ژھرے درو کہٕ یوان، سہٕ اوس نہٕ کہینۍ تہِ کھیوان چیوان ۔ سہٕ اوس نیتہٕ سوتھ گومُت۔ تس آسکھ ترٛیہ ژور گلوکوز بوتلہٕ بھرہِ مژہٕ۔ مگر خاص فرقاہ اُس نہٕ باسان۔ سہٕ تھووکھ ترێن دوہن اڈمٹ۔ مائُس آو نہٕ تاب تہٕ تمۍ ہیژ ایمرجنسی چھٹی تہ دوان دوان آو واپس سرینگر۔ تمۍ ییلہِ بچہٕ سنز حالتھ خراب وُچھ تمۍ کوٚڈ ھسپتالہٕ منزٕ بچہٕ نیٚبرٕ فأصلہٕ کرِتھ زہِ ضمأئے ہاوون پرائیویٹ بچہٕ ڈاکٹرس۔ رأتس بیٹھی گھرہِ بچس شاندس پیٹھ۔ تناوٕ اوس تیوٚتاہ زہِ مرد اوس سگریٹن پیٹھ سگریٹ چیوان۔ وُنہِ اوس آسان اکھ ژھیتہٕ گژھِ نے زہِ سہٕ اوس بیاکھ زالان۔ وارہٕ وارہٕ ہیژہٕ بچن اَچھ کھولنہِ۔ تمۍ ہیوت وُن تہٕ ماجہِ ترأونس بب اُسس۔ بچن دیُت اصل پأٹھی ژہٕ۔ نہ آیہ درو کھے تہٕ نہ پھیر نیتہٕ سوتی۔ زنانہٕ گییہِ سیٹھاہ خوش تہٕ بچن ہیوت رِگندُن درو کُن ۔ دون ترێن گھنٹن رِندر کرِتھ ییلہِ تم ہُشارہٕ گۓ تمن باسیوو زہِ ؤنۍ چھنہٕ ڈاکٹرس نِنچ ضرورت۔ بہر حال سہٕ نیوٚکھ توتہِ پرائیویٹ ڈاکٹرس تہٕ تمۍ دون زہِ بچہٕ چھُ ٹھیک۔ ویٹامین کرۍ نس تجویز تہٕ بس۔ بچن ہیوت بییہ رِگندُن تہٕ دوشوٚے بأژ گییہِ خوش۔

دون دوہن سرینگرہٕ روٗزِتھ دراوٕ مرد بییہ ہَند وور ڈیوٹی دِنہِ۔ زنانہٕ اُسس کُنی زٔنۍ بچہٕ ہیٚتھ۔ تس اوس یہوۓ وہم ہیوٚ خبر بچس ما گژھیم کینہہ! راتھ کڈٕ کھ ٹھیک پأٹھی۔ مگر دویمہِ دوہ پیٚٹھے ہیٚتی بچن کھور چھٔنۍ۔ سہٕ اوس نہٕ ودنس تھیھے ٹلان ۔کلہٕ اوس اورہٕ یورہٕ ہلاوان۔ رِندرأ ٔسس زن گمژ۔ دودس اوس لمان مگر سیتی زورہٕ زورہٕ ودان۔ زنانہٕ گییہِ سکھ پریشان۔ تمہِ کوٚر ربیہ کھاندارس فون۔ تمۍ دیوٚت نس مشورہٕ

زِ سۄ پرایوٹ ڈاکٹرس ہاوُن بیہِ۔ سۄ وأژ ڈاکٹرس نشہِ۔ ڈاکٹرس آؤ نہٕ کہینٛہ تہِ سمجھ۔ البتہ تمۍ لیکھی دگہِ دواہ تہٕ آرام بخش ادویات۔ دواہ استعمال کرنہٕ باوجود تہِ گرٕ نہٕ بچن ژھوپہٕ۔ راتس تھاوُن موج کھڑا مگر ہرگز تہِ آس نہٕ قرار۔ تمہِ کوٚر سوروُے احوال کھاندارس بیان۔ سہٕ بچوراوُسس فونسے پیٹھ تسلاہ دِوان۔ مگر بیہِ کیاہ ہیکہِ ہا کرِتھ۔ موخصر مردس روٗدنہٕ تاب تہٕ سہٕ آو بیہِ چھُٹی ہیتھ۔ گھرٕ وأتتھ روٗٹُن بچہٕ کھونہِ منز تہٕ یِی اوس سوچان زِ وۄنی کیاہ کروٚ۔ تمو کوٚر فأصلہٕ زِ بچہٕ نمون کانٛسہِ پیرس۔ پیٚٹھۍ یوت وُنن زِ بچن گرٕ ژھوپہٕ۔ ماجہِ دیُوت نس دودتہٕ سہٕ تہِ چون آرامہٕ سان۔ تمہِ پتہٕ لوٗگ سہٕ بیہِ اسنہٕ گندنہِ۔ زن نہٕ گوٚمتۍ اوس کینہہ ۔ وںلوگ دوشوے بأژ وقیاص کرُن ۔ زنانہِ وۄن نس زِ أمِس چھُ ژے سیتۍ لگاوٗ۔ ژٕ مہ گرٕ ژھ ہندوور۔ نتہٕ نہٕ اسہٕ تہٕ توٗری ۔ کھاندارن وۄن نس زِ شاید چھُ یہِ کھوٗژمُت۔ بہٕ چھُس اورٕ یورٕ ڈلان تہٕ تصرف چھُ حأضر گژھان۔ میہ باسان بہٕ نمن یہِ پیرس ۔ زنانہِ وۄن نس چھُنا صلاح گھرس اندر لاگناو وکھ پیر۔ تمے پرن سورہٕ جن تہٕ آیت الکرسی ، دیوٚ سارے بھلایہ گژھن دوٗر۔ تمو کوٚر یہوے فأصلہٕ مگر اکھ ہفتہٕ گژھتھ۔ تکیازِ مردس اوس دویمہِ دوہ واپس ڈیوٹی پیٹھ واتُن ۔ موخصر سہٕ گو واپس ڈیوٹی پیٹھ تہٕ زنانہٕ بیٹھ دارٕ برتروپراؤتھ۔ بچہٕ تھوٗون پتۍ سینس ۔ راتھ وأژ تہٕ بچہٕ گو بیہِ بے قرار۔ تمۍ لوگ زبردست وۄدُن تہٕ اکھ پہر تہِ گرِن نہٕ ہندر۔ دوشوے أسی اضطرابس منز۔ ہمسایہ بھائے تہِ آلیس نظر دِنہٕ۔ سۄ روٗزٕ کھ صبحس نوٚن تام أتۍ۔ نوٚہِ بجہِ تُلُن بچہٕ کھونہِ تہٕ واتنوُون ڈاکٹرس نشہِ۔ باتجربہٕ کارڈاکٹرس آؤ نہٕ کہینٛہ تہِ سمجھ۔ تمۍ کرناوۍ بچس ٹیسٹ، الٹراساؤنڈ، ای ای جی بیترٕ

مگر حاصل آؤنہ کہین ۔ پریشانی منز کۆر تمہِ بیہِ کھاندارس فون تہ سورُوے احوال وۄن نس۔ تمۍ کۆر پننہِ نس افسرس زارہٕ پارہٕ تہ ادہٕ ترووُن دہن دہن ہنزہِ چھٹی پیٹھ ۔نیرُون باسیوٚتس زہِ تمس چھِ سیتیٖ ملازِم ٹسنہٕ ژٹان ۔ مُنشی اوس حوالدار صابس ونان ۔"جناب اَمس چھُنہٕ زنانہِ ورأےٚ دِلے لگان ۔" حوالدار ووٚتھس درجواب ۔" اِمس بچارِس کیاہ ۔ تسی چھُنہ امس ورأےٚ راتس قرار یِوان۔ توٚے چھس صُبحٲے صُبحٲے فون کران ۔ ہاہاہا۔" موخصر سہٕ دراو ژھوپہ کرِتھ ۔ لوتہ وأےٚ سامانہٕ اتھس کیٚتھ ہیٚتھ تہٕ ترییہِ گھنٹہ پتہٕ اوس پننہِ گھرہِ ہیتھ ۔ بچہٕ روٚٹن کھوٚنہِ کیٚتھ تہٕ بیوٚٹھس لولہ مت لائے کرنہِ ۔ بچس ہیژن ہندر کھسنی ۔ تمۍ دیُت ماجہِ اتھہِ تہٕ پانہٕ بیوٚٹھ سگریٹن پیٹھ سگریٹ زالنہِ ۔ وُچھان وُچھان نیُو بچن ماجہِ ہُند سینہٕ ژہتھ ۔ تمس پھیوٚرحیس ہیُو تہ سہُ لوٚگ بیہِ گندنہِ دروکنہِ ۔ دوشوٚے بأژلگی اکھ اکس کُن وُچھنہِ تہٕ وُٹھوتلی اسنہِ ۔ مردن اوس وِں فٲصلہٕ نیومُت زہِ تم روزن نہٕ ہرگز تہِ الگ الگ ۔ بلکہِ تمۍ اوس فیملی کوارٹر خاطرہٕ درخواست تہِ دیوتمُت ...... اماپوٚز سہُ گو بیہِ پرائیویٹ ڈاکٹرس سمکھمنہِ ۔ تمۍ وون تس سورُوے حال احوال ۔ ڈاکٹر گو پریشان ۔ مگر چونکہ تجربہٕ کار اوس ، تمۍ پرُژھ مردس ۔"ژہٕ کُژ ڈبہٕ چھکھ دوہس چیٚوان ؟" مردن وۄن فٹافٹ "جناب ۔ سگریٹ ڈبہٕ تریہ ۳ چھس راتس دوہس موکلاوان ۔" امہِ پتہٕ کۆر ڈاکٹر صابن یِی اخذ زہِ سورُوے قصور چھُ مردہٕ سُند ۔ تمۍ سوٚز سہُ اسہِ نشہٕ سگریٹو نشہٕ بازیٚ بی پراونہٕ خاطرہٕ ۔ چونکہ تم تریشوٚے اَسی محدود دون کمرن اندر لسان بسان ۔ مردہٕ سندہِ سگریٹ چیٚنہٕ سیتیٖ اوسُ بچہٕ تہِ نکوٹینگ عادی بنیومُت ۔

تِس اُس ژاپھ ژاٲمِژ ۔ غاٲرفعال سگریٹ نوشی یعنی Passive smoking
سیتیٖ اوس بچس تہٕ چسکہٕ دودلاریومُت ۔ یمہٕ وِزہٕ مرد بچس نشہٕ دوٗرروزان اوس تِس
اُس راون دادِ کی علامات نموداریگژھان تہٕ تھوٗے واپس یِوان اوس مرداوس بیہہ
سگریٹ لاگان چینیٖ ۔ بچس اوس پنٕن حصہٕ پانے واتان تہٕ تصرف اوس ژلان ۔
اسہٕ، کرنوٗ سہٕ وارہٕ وارہٕ سگریٹ نشہٕ آزاد مگر سیٹھاہ احتیاط سان تہٕ تھکھ کڈِی کڈِی ۔
بازیاٗبی دوران اوس بچہ سُند تہٕ خیال پیوان تھوٗن ۔ تمس لوٗگ ؤری پیٹھی مکمل
انخلاٗ کرنس منز ۔ تیتس کالس اوس بچس تہٕ کوٗٹھ آمُت تہٕ سہٕ اوس نہٕ زیادہٕ کالس ماٲلس
نزدیک دران ۔ موخصر، وٕنی کیٚس چھِ دوشوٗے آزاد ۔

کہانی ۔۴

کامران اوس کھانہٕ مول ۔ سہٕ اوس کہمہٕ پران تہٕ اچانک گوتہندس ماٲلس
شکھ زِہ سہٕ چھُ اکثر بیاٲر کانٛی پیٹھ وکھ گذاران ۔ تمی سُند لوکُٹ بھوئے تہٕ اوس ماٲلس
نشہٕ شکایت کران زِہ کینژ ورِیتو پیٹھہٕ چھُ کامرانس سکھ بدبوٗ یِوان ۔ تمی سُند مول موج
اُسی اکثر تمسے متعلق سوچان آسان زِہ تمی ہٕندِس ورتاوس منز چھ کتہٕ کور تبدیلی آمِژ ۔
سہٕ اوس کتھِ پیٹھ شرارتھ کران تہٕ پرِیتھ وِزہٕ گھرِ کیٚن یہ دپِی زِہ تہٕ ھیتن زاگان ۔
اکہٕ دوہ اوس تمی سُند مول بازرِ کنی پکان ۔ اچانک کوڈاٗ کی دوکاندارن اُمس آلو ۔ سہٕ
دوکاندار اوس ہارڈ ویٲر سامانہٕ کنان ۔ ’’ہے زرگر صاٲب ۔ کیاہ حض خاٲرے چھا؟‘‘
سہٕ رُکیو تہٕ تمو دوشوٗیو پرُژھ اکھاٗ کس خاٲر پاٹھ ۔ دوکاندارن پرٕژھ مطلیچ کتھ ’’کیاہ
حض وٕنہٕ درایہ ناچھان؟ گوڈہٕ یہ چھانہٕ ٹھگ چھا زانہہ موکلان ۔ یتھ گھرس ژایہ صحل

صحل درایہ نہٕ تمہِ گھرہِ منزہٕ۔" زرگر صأب گو حأران تہ سہٕ وڈ تھ درجواب ۔"نہ
ھض۔ چھانن ہےٚ وری کھنڈ گو درامتس۔"

"اچھا ؟؟ مگر یوتاہ فیوِکول کتھ چھولاگان۔" زرگر صأب گو پریشان۔"
فیوِکول !!! کُس فیوہِ کول؟ میہ چھُ باسان اسہِ اوس پرون حِساب موکلوٕمُت۔"
دوکاندارن سمجھوٕ۔"میہ باسان توہِ چھوٕ نہٕ گھرِ کرونان۔ چون نیچو کامران صأب چھُ
لگ بھگ پریٚتھ ہفتہٕ اکھ اکھ فیوہِ کول ڈبہٕ ہن نوان۔ اکھتوٕے چھنےٚ ایس آر سلیو
شن تریہٚ ڈبہٕ تہِ نمتی۔" زرگر صأب پیٚو اسمانہٕ تہ تمس ہیوٚتن وٕنی نیوٚل وزل بوزنہٕ یُن ۔
گھرہِ وأتتھ ٹُل تمۍ کریکہٕ ناد۔ مگر کامرانس براہِ راست ونہٕ نس اوس
کھوژان۔ تتھ چھُ وجہ یہ زہِ کامران اوس وحشی بنیومُت۔ سہٕ اوس نہٕ مألس ماجہِ کانہہ
لحاظہٕ وُچھان۔ تمۍ سُند مول کھوٚت لوتی بیأرکأنی پیٚٹھ۔ بے شمار خألی فیوہِ کوٕلکی ڈبہٕ
ڈیشتھ گو سہٕ حأران تہ پریشان۔ تمہِ رأژ آیہ نہٕ دوشوٕنی بأژن ہندرہِ زول تہِ۔ دوٕیمہِ
دوہ بیٹھی تم کھوٚژی کھوٚژی کامرانس سوالات کرنہِ۔ رژھاہ شفقتہٕ سان رژھاہ بیمہٕ
سان۔ أخر گو سہٕ بییہ مندچھ پأٹھی ییلہٕ۔"آ۔ بہٕ چھس نشہٕ کران۔" کینژہِ
دوہی اوٚن تمۍ کامران سأئنس بازیافت مرکزس پیٚٹھ نشہٕ تراونہٕ موکھ۔ اسہِ کوٚر سہٕ
وارڈس منز دأخل۔ نفسیأتی تجزیہ کران کران باسیو میہٚ زہِ سہٕ چھُ ڈانواڈول بییہ گنڈ
شخصیژ (Border line personality disorder) ہُند مریض۔
تمۍ أسی پتھ کُن وِزہِ وِزہِ پأنس کھش دِتی متۍ۔ ہژیٚن ، نژیٚن تہ
پھیکیٚن۔ لڑکی دوستن ہندی ناوٕ أسن نرہِ پیٚٹھ کھنِتھ تھأوی متۍ۔ تہٕ اکہِ دوہ یہ لیٚہِ

أٔسن خود کشی ہنز کوٚشش تہٕ کرٕمژ ۔ بازیافت مرکزس پیٹھ اوٚن اسہِ آٹنہِ واٹنہِ تہٕ چھیکرس گوسہُ ونان ونان ییلہٕ ۔

"اکھ وٲری برونہہ أسی اسہِ پنجاۂبِ چھان کامہِ لگتھ ۔ تم أسی المارہِ بناوان ۔ تمو منزٕ اوس اکھ لوکُٹ چھانہٕ بچہٕ ۔ یوٚت نہٕ کاٗم اوس کران تمہِ کھوتہٕ زیادٕ اوس فیوٚہِ کول موکلاوان ۔ اکہِ دوہ یہ پھرہِ ہیاوٕ نو ونس بہٕ تہِ مشک ۔ میہ اوس کلہٕ گیران مگر کیاہ تانی اوس أندری گرٕ ھان یُس میہ خوش اوس کران ۔ دوہس اوس مول ڈیوٹی پیٹھ گرٕ ھان تہٕ میہ اوس ونان چھانن پیٹھ نظر گُذرتھاوٕنی ۔ میہ أس کوٚنس لتھے دواہ ۔ بہٕ اوُسس لوتی رٕ ھاہ رٕ ھاہ فیوٚہِ کول خاٗلی ڈبس منز پھران تہٕ ڈبہٕ نستہِ نشہٕ تھوان ۔ اکہِ دوہ تروٗ میہ فیوہِ کول تہٕ ایس آر سولیوشن یکجا أکس موم جامہِ لفافس منز ۔ کتھٕ کٗنی کیاہ چھُ کرُن تہٕ سورُوے اوس میہ لوکُٹ چھانہٕ بچہٕ سمجھاوان ۔ میہ وٗل لفافُک گوٗل أسس تہٕ نستہِ اندٕ اندٕ تہٕ بیوٚھس زٕ ٹھ زٕ ٹھ شہہ ننہٕ ۔ میہ ہیوتُن چکرٕ ین ، عاٗرق پھٹُن ، دِل اوسُم دہ دہ گرٕ زلان تہٕ أتھی سیتی گوس بہٕ بے ہوش ۔ تمہِ پتہٕ چھنہٕ میہ پتہٕ ہے ۔ بہٕ اوُسس ترٚین دوہن اڈمٹ ۔ میہ اوسکھ کلس سی ٹی سکین کوٚرمُت ، ای ای جی ، ای سی جی تہٕ خونس بسیار ٹیسٹ ۔ دپان میہ اوسکھ کمرس تہٕ آب کوٚڈمُت مگر سورُوے فضول تہٕ بے مقصد ۔ میہ وٗنی نہ کاٗنسی حقیقت ۔ فقط أس نِکہٕ چھانسے یوت پتاہ ۔ امہِ پتہٕ أس میہ امہِ نشیچ ژاپھ ژاہمژ ۔ بہٕ اوُسس فیوٚہِ کول دوکاندارن ہیوٚان ۔ کاٗنسی اوس نہٕ شکھ گرٕ ھان زٕ یہ کیاہ ہیکہِ نشہٕ أستھ ۔ یمہِ دوہ فیوہِ کول میلہِ ہم نہٕ تمہِ دوہ اوُسس رنگہٕ وأرلس تھزر ہیوٚان تہٕ سوٗے اوُسس پلو دجہِ چھکان تہٕ مُشکاہ مُشکاہ

ہیو ان ۔کانسی اوس نہٕ شکھ گژھان۔"

کامرانس پییہِ باقائیدٕہ کونسلنگ دِنٕی ۔تس پییہِ مزازٕہ تہٕ سلوٗک ڈنجہِ اننہٕ موکھہٕ ادویات دِنٕی ۔بد قسمتی کِنٕی ہیوک نہٕ سہٕ تعلیم اند واتناوِتھ ۔نشہٕ نِشہ بازیأبی پرأوِتھ سوٗز سہٕ مألی اللہ والیٖن سیتۍ لگ بھگ دون ریٚتن ۔باضأبِط تربیت حأصل کرِتھ آیہ تس منز وارِیاہ مثبت تبدیلیہِ تہٕ وُنی کیٚس چھُ سہٕ کتھ تانی سُپر مارکیٹس پیٹھ بہ حیثیتِ سیلز مین کأم کران ۔وُنی چھُ مألس ماجہِ سیٹھاہ قدر کران تہٕ لوکٹس بھأیہ سُند سکھ خیال تھوان۔

کہانی۔۵

گُلفام چھُ حائیگامُک روزن وول۔آسن والیٖن ہُند خانہٕ مول۔گھرہِ کِنٕی بزرگن چھُ اللہ پلہٕ ڈوڈس ہتس کنالس پیٹھ ژوٗنٹھی باغ۔ژورٹرکہٕ آسنہٕ علاوٕہ اکھ ٹریکٹر، ترِیہ ۳ موٹر کار تہٕ بےشمار مُلأزم۔گُلفامس اوس قِسمت یُوتاہ مہربان زِہ لُوکچہ وأنسہِ منزٕ اوسُن اکھ لکرہِ منڈی کھوٗجمِژ یتہِ آنتھہٕ روٗستوٗی پیٹہِ بناوان اوس۔تتھ منڈی منز أسی پرِیتھ ورِیہ ساسہٕ بزے پیٹہِ بنان یم ژوٗنٹیٚن برأے کرنہٕ خأطرٕہ استعمال سپدان آسہٕ۔پانس خأطرٕہ تہِ تہٕ باقیٖن کِنہٕ خأطرٕہ تہِ۔پیٹہِ کارخانس اندر أسی زیاسترِ بہأری تہٕ بنگألی موٗزوٗر کأم کران ۔امہِ کارخانٕچ آمدنی أسٕس مألی اہندے موکھہٕ تھأوٕمٕژ۔گُلفامس اوس گوڈٕہ پیٹھہٕ رنگین مزازٕہ۔سہٕ اوس اکثر وبیشتر پارٹی بأزی کران ،یارن دوستن دعوت کھیاوان، چھکریٖن تہٕ نژن والیٖن انان تہٕ گأسی گأمس ہاوٕنہٕ خأطرٕہ محفل گرماوان۔یمن محفلن منز أسی بہأری تہٕ بنگألی موٗزوٗرتہِ حِصہٕ نِوان ۔راتس راتس محفل گرمأوِتھ اوس سہٕ پانہٕ تہِ چرس چیٚوان تہٕ باقیٖن تہِ چاوان۔

اکہِ لٹہِ گییہِ کأم زہٕ اُکی بہأرٕ اوس پننہٕ ریاستہٕ پیٹھ براؤن شوگراوٗ نمت۔

مأ لکس خوش کرنہٕ موکھہ ہوٕئ تمہٕ لتس چمچس پیٹھ گرمأوِتھ ہٕتی نس نوٹس پایپ بنأوِتھ نستہٕ کنی دام ہیون۔ تمہِ پتہٕ زن ہووٗن تمس تتھی کُن۔ گلفامس ژایہ تچ ژاپھ۔

سہٕ اوس بہأرٕ موٗ زورس اتھِ انہ ناوان تہٕ یارن دوستن تہِ چاوان۔ سأری اُسی نیتہٕ سوتھ گژھان تہٕ دہ ہا دوہا گو گژھان تہٕ یم سأری گییہِ اتھ نشس اندر گرفتار۔ اکہِ دوہ پیو بہأرِس ایمرجنسی منز بہار گژھُن۔ خوداہ زانہِ تتہِ کوسہٕ مجبوری پییس زہ سہٕ آؤ نہٕ تورہٕ واپس۔ ییتہِ گییہِ یم چور تہٕ۔ گلفامس تہٕ تمی سندین دوستن ہیوتُن توڑیُن۔ تمن گییہِ سیٹھاہ بے چینی، دگہ سیتی ہیوت نکھ نرہِ زنگہٕ پھٹُنہِ۔ یمن رأونِ ندر، یم لگی اکھ اکس وأہی تبأہی وننہِ۔ اُخر کار آوا کس دوستس خیال۔ کتہِ تانی اوسُن بوٗزمُت زہِ سوپور علاقس منز چھِ ہیروئین کِنن والین ہندی درال ہونین ہندی پأٹھی پھیران آسان۔ تمی ٹل گلفام تہٕ سیتی تہٕ کارِہ منز وأتی سوپور ٹاؤنس اندر۔ اتہِ اُسی ہٹرہٕ ہٹرہِ پھیران مگر ونہٕ ہن کمس۔ کینہہ کال گژھتھ آئی تمن نِشہٕ اکھ لوکُٹ لڑکہ۔ وأنسہِ لگ بھگ نوٗ وھر۔ تمی پرُژھ یمن بلا خوف تہٕ بلا مند چھ۔ ''سفید چھا ضرورت کِنہٕ کرُہن؟ ''۔ یم تہِ اُسی یورہٕ شاطر۔ یمن آئو ؤلی سمجھ۔ کرہُن بنہِ ہا یمن کُنہِ تہِ جایہٕ مگر سفید اوس نایاب۔ گلفامن وؤن نس ''سفید''۔ لڑکن وؤن نکھ۔ ''ازکل چھُ شین گرام۔ مگر توہی چھوہٕ شریف گھرن ہندی باسان، توہِ ہیموبہٕ پانژٕ ساس۔''

گلفامنی دوستن پرُژھ نس تتھ کنی زنتہٕ وریہ وادن ہُند تجربہٕ اوسُس۔ ''صاف چھا کِنہٕ؟''۔

''بِلکُل ۔ چِھ ۔ پانہٕ وُچھونا ۔ کڈِو پونسہٕ'' گُلفامن کوٚڈ چندہٕ منزٕ روپیہ بنڈل ۔ امہِ منزٕ کڈِن گنز راٚوِتھ وٕہ ساس ۔'' اسہِ دہِ فی الحال ژور گرام'' تم اُسی ڈٕچھنِ کھووٕرِ ژھوٚرہٕ نظرٕ تراوان مگر کارہِ منزٕ ؤتھی نہٕ یون ۔ لڑکن رٕٹی پونسہٕ، گنز راونہٕ کرنہٕ ورأے ترٲوِن جیکٹ چندس منز تہٕ نیران نیران وون نکھ ۔''بس پانژھ منٹ ۔ توھی پرأرِی زیو ییٚت نِسے ۔'' لڑکہ ژاو گلی منز تہٕ گو غائب ۔ پانژھ منٹ ۔ دہ منٹ ۔ اوٚڈ گھنٹہٕ ۔ ڈوڈ گھنٹہ...... دوشوے دوس اُسی اکھ اکس کُن وُچھان ۔ تریہ ۳ گھنٹہٕ تہٕ گییہ مگر سہٕ شاطر لڑکہٕ آو نہٕ دوبارٕ ۔ یمن کھٲژ ٹیٹھ تہٕ تہٕ ژکھ تہٕ ۔ پننہِ بے وقوفی پیٹھ کھوٚتھ زیادے شرارتھ، مگر ونہٕ ہن کُمِس ۔ وٕنی اوس نہٕ تمن ژلُن تہٕ تگان ۔ بہر حال نیران نیران زول یمو سگریٹ تہٕ کار چلاوان اُسی ڈٕچھن کھووٕر سام ہیٚوان ۔ مقبرس نزدیک واٚتی تہٕ اتہِ باسیو کھ بدلے ماحول ۔ کُنے ٹکھکی لوکٕٹی لوکٕٹی لڑکہٕ قبرٕ پیریٚن پیٹھ ہتھ اتھو سیتی کیاہ تانی اشارٕ کران ۔ یمو رُکاو کار تہٕ زٕ عدد لڑکہٕ آیہ کارہِ نزدیک ۔ اکھ لڑکہٕ ووتھ ۔'' اکھ گرام فقط پانژھ ساس ۔'' پوٚرِی وُچھتھ دِژ گُلفامن تھف تہٕ کوٚرُن دوستس حوالہ ۔ لڑکن ووٚن کھوژان ۔'' اچھا ساڈھے ژور ساس ۔ مگر جلدی پھن کڈیو ۔ پولیس پارٹی یورواتنس لگہِ نہٕ تاٚر ۔'' گُلفامس ژایہِ ناو بوٚزتھے تھار ۔ تمی کٕرِی ڈٕلی ڈٕلی ساڈھ ژور ساس حوالہٕ ، کارہِ رٕٹ رفتار تہٕ تم ژٕلی ڈٕہی گگرہی ۔ اڈس گھنٹس منز واٚتی تم پٕنُن گام ۔ یہ کہانی ونان ونان اوس گُلفام پانہٕ سیتی اسان ۔

'' ھیروٕیٚن نشہٕ ژاو نستہِ کنہِ ۔ اتھ سیتی سیتی اُسی چرس تہٕ چیوان ۔ پرٕ یتھ دوہ اوس لگ بھگ شیٚن ساس ھیروٕیٚن خرچ گژھان ۔ بے یوت اوٚسس نہٕ چیوانِ ۔

میانٛی باقی ژور دوس تہٕ اَسی مے پیٹھ ۔ دوہس راتس اَسی زولہٕ کران آسان ۔ پیٹہٕ
کارخانہٕ اوس بہارٕی موٗزوٗرن مٹہٕ ۔ تم اَسی میہ ورأیی خریدارن پونسہٕ رٹان تہٕ پیٹہٕ
بأ گران ۔ وارہٕ وارہٕ ہیوٚتُن اتھ کارس شکس یُن ۔ یورٕ کے اوس اوٚرٕی اژان مگر فائیدہ
اوس نہٕ کانہہ یِوان ۔ میہ ژھُن بینڈ سأ کِنتھ تہٕ بہارٕی تہٕ بنگالی موٗزوٗر کِڈم اکہٕ اکہٕ
۔ ٹرک یُس چلاوان اوس سہُ ڈرائیور تہٕ ژوٗل پٔنُن حساب کتاب رٔٹتھ ۔ تس طاون
زدس اوس تنخواہ کم گژھان ۔ بیا کھ ٹرک اوُسس بہٕ پانے چلاوان تہٕ ترٕ ویم ٹرک اوس
میون بوٗ ڈ بھوئے چلاوان ۔ ھیروئین وٚپین بانہٕ بڑے یہ تیژاہ زہٕ وٗنی اوس نہٕ اکہٕ
گرامہٕ سیتی کِچہٕ کِچہٕ تہٕ گژھان ۔ اندازہٕ اوسُم ڈوٗلمُت تہٕ ٹرک لاوان چلاوان اَسم
ہندرہٕ ٹھولہٕ یِوان ۔ اکہٕ دوہ یہ لٹہٕ گوم اکسی ڈنٹ تہٕ ۔ وں ہیوٚتُن گھرٕ کین تہٕ شکھ
گژھُن ۔ تم اَسی نہٕ اتھس کیٚتھ پونسہٕ دِوان ۔ بلکہ یہٕ بہٕ منگہٕ ہکھ سہُ چیز اَسی پیش
تھوان مگر نقد نہٕ کہینژ تہٕ ۔ یارن دوستن لوٗگُس ووزم منگنہٕ ۔ باپارٚین اوُسس الگے
ہیٚوان مگر مالی تھوٚ تمن تہٕ منع کرِتھ ۔ جسم اوس وٗنی زہٕ ترٕ یہ گرام منگان ۔ اتھ پیٹھ اوس
پریٚتھ دوہ کم از کم دٔہ کہہٕ ساس خرچ یِوان یعنی رٚیتس لگ بھگ ترٕ یہ ۳ لچھ۔

امہٕ پتہٕ کٔر میہ پنٕنی زأتی موٹر کار ۔ تو پتھ تہٕ اَس نہٕ برابری یِوان ۔ میہ کریہ
وار یاہ لٹہٕ نشہٕ تراونچ کوٚشش ۔ مگر اندیوم نہٕ کینہہ ۔ زبردست توڈ اَسم یِوان تہٕ مجبور
گژھتھ اوُسس بیہ کینہہ کِنان یا ووزم ورُت کران ۔ اکہٕ دوہ تُلم اکھ دوس سیتی تہٕ ژوٗنٹ
پیٹہٕ ساس کھنڈ برنووم ٹرکہٕ ۔ صُحأے پگہأے درایہٕ اَسی لداخ کُن ۔ تتہٕ اوس باپأرٕی گنڈتھ
۔ تمی دِتی نقد پونسہٕ ۔ میہ اَسی باپہٕ ژھل تہٕ تگان تہٕ قسمت اوسُم ہمیشہ ساتھ دِوان۔

میہٕ ہیٚتی تتہٕ چھ صحرائی گاوہٕ یعنی یاک مٔلی۔ اتھ پونس آیہ لگ بھگ بہہ ۱۲ یاک۔ تم ہیٚتھ ووٚتس واپس کشیر ہٕ۔ ییتہٕ گرِم کوٹھ درس حوالہٕ تہٕ میہٕ آو وُچھان وُچھان دہ گنہٕ فائیدہٕ۔ دوس ہیٚتھ ووٚتس بیہ سوپورٹاونس منز۔ زہٕ تریہٕ بجہٕ آیہ کارہٕ ژھنٛڈ کھو ورِ۔ اکی کڈ بیہٕ منزہٕ ننہٕ لفافہٕ سفید پوڈر ہیٚتھ۔ اسہٕ ہیٚتی ژور پانژھ لفافہٕ یک مُش۔ پونسہٕ کرِس حوالہٕ تہٕ درایہٕ گھرہٕ کُن۔ وٕنی اوس اسہٕ انجکشن کرُن ہیوچھ مُت۔ اسی ییٚتھی اکھ اکس انجکشن کرنہٕ تہٕ تمہٕ پتہٕ چھنہٕ پتاہ اسہٕ کراس ہندر رکھٕ ہٕش۔ ییلہٕ ہُشارہٕ گییہ اسہٕ وُچھ پنُن پان پولیس تھانس منز بند۔ میٲنی مالی اسی اسی دوشوے رٕٹتھ نیاوہٕ ناوی ہٕتی۔ سانہٕ کمرہٕ منزہٕ اسکھ تریہٕ لفافہٕ ھیروئین تہٕ اکھ پاؤ چرس روٗٹ مُت نقد پونسہٕ تہٕ اوس واریاہ۔ سہٕ اوس مالی پانس نشہٕ تھوٕمُت۔ موخصر اسی گییہ نجل تہٕ خار پوٚرہٕ گامس منز۔ اسہٕ ہیوتُکھ لیکھتھ زہٕ وٕنی کرَ ونہٕ نشہٕ مگر اندری اس اسہٕ سخت طلب تہٕ ٹیٚٹھ۔ اسہٕ اسی کباہ کرِ ہان مگر لیکھتھ دِنس کم پل اسی پھرِ نی!! بہر حال اسی ترٲوِکھ تھانہٕ منزہٕ تہٕ میٲنس مالس کوٗرکھ باند باند زہٕ لڑکہٕ نی زیون نشہٕ تراونہٕ موکھ بازیافت مرکزس منز یُس زیرِ انتظام پولیس کنٹرول رُوم سرینگر چلان چھُ۔ موخصر اسی درایہٕ کلہٕ بون ژٕہنتھ۔ نیبر وٲتھ بوٗزاسہٕ شُریٚن ہُند اُسُن۔ اسہٕ تُجہٕ اچھ تھوٗ دتہٕ کیاہ چھہٕ وُچھان ژور پانژھ بچہٕ۔ ہو بہ ہو تمے یم سوپورٹاونس اندر ژوٗرہٕ ژھیٚپہٕ ھیروئین کنان اسی۔ تم کھٕتی ماروتی وینہٕ اندر۔ برونٛٹھمہٕ سیٹہٕ پیٚٹھ اس پنژاہ پنژونزاہ وٕرِش اکھ زنانہٕ بہتھ۔ تس آسہٕ بمنگرہٕ نرہٕ تہٕ کنن اسس زٕتھی سونہٕ دوٗر۔ ساری اسی تس آنٹی ونان۔ پولیس افسر تام اسی تس سلام کران۔ اسی گییہ حیران و

پریشان ۔ ماروتی وینہٕ ہُند ڈرائیور کھوٗت تہٕ تٕمۍ دباو تیز رفتارٕی سان ۔ میون دوس
وۄتھ لوتی میہ کُن ۔ ''گلفام ۔ بہٕ ہا زانن یہ آنٹی ۔
امِس چھُوی کرناہ بارڈر تام گرٕھن ۔ مال ہیٚتھ آسی واپس پکان مگر بیٚیس
گاڑِہ منز۔''
گُلفام تہٕ تٕمۍ سُند دوس گٔری اسہِ بازیافت مرکزس منز دأخل ۔ اصول تہٕ ضأبط
مُطأبِق کرنأو اسہِ دوشوٕنی جامہ تلأشی ۔ گلفامُن مول بحیثیتِ رٔروُ دُتمن سیتی بحیثیت تیمار
دار ۔ چونکہ تس أس پانس شوگر بیمأری ، سہٕ اوس انسولین تہٕ باقی ادویات ہیٚتھ آمُت ۔
صُبحأے نِکہِ نِکہِ گاشہٕ وُزنوو گُلفامن پنُن دوس ییلہ زن تس سُند مول فجرٕچ نماز پٔرتھ
بیہِ شوٗنگمُت اوس ۔ لوتی نیوٗن مألس انسولین سیرنج ژوٗرہِ ، پأجامہٕ گیرہٕ منزہٕ کڈٕن
ھیروئین پوٗرٕ تہٕ بوٗرُن پانس رگہِ اندر ۔ سوٗے سیرنج کوٗرٕ تٕمۍ سندی دوستن تہٕ
استعمال ۔ یہ سوروٗے ڈرامہ اوس سی ۔ سی ۔ ٹی ۔ وی ہس اندر ریکارڈ سپد مُت ۔ تہٕ
دوٕیمہِ دوہٕ پیٚٹھ آو تمن دوشوٕنی زیادہٕ دلچسپی سان سائیکو تھیرپی دِنہٕ تہٕ خاص نظر گُذر
تھٲونہٕ ۔ ہرگاہ نہٕ گلفام سُلہِ گھرہٕ نشہٕ نِشہٕ بازیأبی پراوہِ ہا تٕمۍ آسہِ ہا سوروٗے جائداد
کھوٹیٚن پوٗنسن کِنتھ کھیومُت ۔ وٕنی چھُ سہٕ تہٕ تٕمۍ سُند دوس نشہٕ ترأوِتھ شریفانہٕ زندگی
گُذاران ۔ (مصنف)

کہانی۔٦

یہِ چھُ اُکس ژوٗوہ ۲۴ وُرشہِ کورِہ ہنز کتھ یوسہِ بچأرلو کہ چارہٕ پیٚٹھ
نفسیأتی بیمأرہِ BPAD اندر مبتلا أس تہٕ تٕمۍ سندیٚن گھرہِ کیٚن أنج تمہِ وِزہِ خبر ییلہِ سوٕ

ہاٲبتھ ناک نشہٕ کھایہٕ منز پیمژ اُس۔ یہِ چھ سنہٕ ۲۰۱۴ عیسوی جوٗنچ کتھ۔ تحصیل بارہ مولہٕ ہچ کوٗر یمبرزل اُنِکھ زورزبردستی سائنس بازیافت مرکزس پیٹھ۔ تس اوس مام تہٕ مول موج سیتّی۔ تِہُند وَنُن اوس زِ سوٗ چھ آوارہٕ بنیمژ، اوباش لڑکن تہٕ کورین سیتّی پھیران تہٕ نشہٕ کران۔ سوٗ اُس شراب چیوان، سگریٹن اندر چرس چیوان تہٕ چمچس پیٹھ براون شوگر گرماوِتھ نستہٕ کنی تمیوٗک دٕھ نِوان۔ تِہُند وَنُن اوس زِ سوٗ چھنہٕ مندہٕ چھان یا کانٛسہِ کھوژان بلکہ وو پرس ژو پرس تھی چھ نشہٕ کران تہٕ نشہٕ کرِتھ سارنی لیکہٕ فاش پران۔ مول موج اُسی پنُن اوٗش وتھراوِی وتھراوِی وَنان۔ "اسہِ ہِض تروٗنہٕ کانہہ پیراہ فقیراہ لیس نشہٕ نہٕ یہِ نیہِ، کانہہ ڈاکٹراہ یا حکیماہ تروٗنہٕ، کیتیاہ چوب دِتس، نرین زنگن اُسِس رزٕ تھوان گنڈِتھ مگر رزٕ ژٹِتھ اُس ییہِ پھیرنہِ نیران"

ییلہِ اسہِ نفسیٲتی تجزیہ کوٚر راسہِ باسیو زِ مول موج تہٕ مام چھ پننہِ سیٚز رن پزرن کھار کرِ ہتی مگر یمبرزل چھ ذہنی مرضن اتھ حالژ اندر گرفتار گرمژ۔ یمبرزل چھ لوکچارہٕ پیٹھے تیزترار، ٹاس پٹاسی تہٕ کتھہِ کُتاج اُس ہمژ۔ اُمِس چھُ سہٕ دوداوسُمت یتھ منز مزازہٕ ڈنجہِ چھُنہٕ روزان۔ زیاستر چھُ یتھ مریض ھشاش بشاش باسان، کتھن کُن چھس زیادہٕ گژھان، پھیرنس تھورنس کُن چھنس ہووُمت آسان، فیشن دار نگراٲڑی اٲڑی کڈوٕنی پلو پوشاک، میک اَپ تہٕ چال ڈال چھس بے مند چھ بناوان۔ باضے چھُس مزازہٕ سیٹھاہ مایوس تہٕ افسردہٕ بنان تیوتاہ زِ خوداہ رچھن خودکشی پیٹھ چھ نوبت واتان۔ بدقسمتی چھ یہ زِ امی ہندِس دأدِس چھُکھ استحصال کوٚر مُت۔ ہرگاہ یہِ کانٛسہِ کُن اسہِ ڈُنہٕ بُتھِ ڈچھان آسہِ ہاسہٕ اوس تتھ بدل مطلب نِوان۔ خاص کرِتھ چھ

بے راہ تہٕ اوباش نوجوان یمبر زٲلہٕ ہنزہ ہِنفسیٲتی بیمارہِ استحصال کران اُسۍ ٲسۍ ٲسۍ۔ تِمَس چھُکھ شراب تہٕ سگریٹن ہُند عادت ژھُنمُت، چرس دیُتمُت تہٕ چھیکرس چھکھ کھلوکھ جاین نتھ ہیروئین تہٕ چاوہٕ ناؤمژ۔ وارہٕ وارہٕ چھُس تَمیٖ ژاپھ ژامژ۔ چونکہ چرس چھُ مِزازس وُتلِش دِوان، تمہِ کہِ نشہٕ سیٖتۍ چھُ بچارہ ہُند دود زیادے ودلنہٕ یِوان اوسمُت۔ نتیجہٕ چھُ یہِ اوسمُت نیران زِہ یمبر زٲل چھ وجدس اُسمژ لاینہٕ یِوان یُمہِ کنۍ سۆ سأرسی پھُنز پھاٹھ چھ اُسمژ کران، لیکن وتھان یاوہ پرس ژۆ پرس وأہی تبأہی ونان اُسمژ۔ بازیافت مرکزس پیٹھ دیُت اسہِ تِمَس انجکشنو ذریعہٕ آرام بخش تہٕ وجد کُش ادویات۔ سۆ آیہ ہنا قابوہس منزتہٕ تمہِ پتہٕ سۆز نفسیٲتی امراضن ہِندِس شفاخانس اندر ییتہِ تَس باقاعدہٕ تہٕ باضأبطہ علاج معالجہٕ سپُد، تمہِ ہیوک چرس تہٕ ہیروئینگ نشہٕ ترأوِتھ۔ اما پۆز سگریٹ چھ وُنہِ تہٕ چیٚوان۔ ۲۰۱۴ عیسوی پیٹھ چھ سۆ لگاتار نفسیٲتی امراضن ہِندِس شفاخانس منز یِوان، پریتھ ریتہٕ ادویات حأصل کران تہٕ منزہٕ منزہٕ سأنِس نشہٕ بازیافت مرکزس پیٹھ تہٕ یِوان ییتہِ باضأبطہ نظر گذر تھأوِتھ پیشابس جانچ تہٕ چھُس یِوان کرنہٕ آیا سۆ ماچھ ییہِ کانہہ نشہٕ کران۔ تِمۍ سندی گھرِ کی چھ اللہ تعالی سُند شُکر بجاانان زِہ یمبر زٲل چھ وُنۍ گھرے اندر روزان، ہٹرِہ ہٹرہِ چھنہٕ پھیران، بلکہ چھ گھرچہِ کامہِ منز ماجہِ اتھہٕ روٹ تہٕ کران۔

کہانی ۔۷

یہِ کتھ چھ تِمَس لڑکہٕ سنزٕ یُس اکہِ وقتہٕ کشیرِ ہُند استاد اوس۔ یُس ییتی یوت نہٕ بلکہ دُنیاہ کین مختلف مُلکن اندر کشیرِ ہُند ناؤ روشناوس کورمُت۔ مگر وُنی کین چھُ

نالیٚن اندر پیومُت آسان۔ أمِس چھِ پٔنٕز اُستاد تہٕ پٔنٕز ژاٹھ وُنہِ تہٕ ژھانڈان آسان
مگر یہِ چھُ تِمن نِشہٕ کھٔتِتھ روزان۔ دِلاور اوس اسکولہٕ کیٚن دوہن جسمٲنی لحاظ سیٹھاہ
خوبرو، طاقتور تہٕ پھُرتیلہٕ۔ وُچھان وُچھان بنیوٚو یہ اسکولُک ماڈل۔ پرنس لیکھنس
خٲطرٕ تہٕ اوس گوڈنکیٚن پاژن منز گنز رنہٕ یوان۔ فری اسٹائیل کُشتی منز اوس نہٕ
أمِس کانہہ ہراوان۔ کِک بوکسنگ منز تہٕ اوس اسکولس منز اول نمبر۔ اسکولن درمیان
یم ٹورنامنٹ چلان أسی تِمن اندر تہٕ اوس کانہہ نتہٕ کانہہ میڈل ضرور انان۔ دِلاور اوس
نہٕ اسکول سےٕ اندر سارنی اُستادن ہُند ٹوٹھ طالب علم بلکہ سأرسی جنوبی کشمیرس اندر اوس
یہ ہر دِل عزیز۔ امہِ پتہٕ آو أمِس موقعہٕ جموں وکشمیرکس بوکسنگ کلبس منز شمولیت
کرنُک۔ أمی سِندس قودرتی فنس کھٔژ تمہِ وِزہِ سونہٕ سنز کِلٹھ یِیلہِ أمِس بحلہِ پایکی
اسپورٹس اُستاد پیہٕ۔ تمو واتنوٚو یہ پننہِ ریاستہٕ نیٚبر تہِ رِگندنہٕ خٲطرٕ۔ أمی زینی پیوٚٹھس
پیٹھ گولڈ میڈل۔ رِگندنس درو کنس سیتی سیتی اوس یہ باقاعدہٕ کسرت کران روزان۔ فری
اسٹائیل بوکسنگ تہٕ کِک بوکسنگ منز کٔر أمی تِژھ مہارت حأصل زِ کانہہ اکھاہ اوس
نہٕ أمِس مات ہیکان دِتھ۔ سأری سےٕ ہندوستانس چکر لگاوِتھ ووت یہ پننہِ کشیرِ واپس
پلہٕ ستھ میڈل ہیتھ۔ یور وأتِتھ بنیوٚو یہ باقی طالب علمن وطلباہن خأطرٕ اکھ رول
ماڈل۔ أمی کھوٚل پتہٕ الگ اکھ تربیتی اکھاڑہ یتہِ بے شمار لڑکہ ولڑکی یہ بوکسنگ منز
تربیت حأصل کرنہِ لگی۔ مألِس ماجے یوت نہٕ بلکہ یہ اوس سارنی اٗشناون تہٕ یارن
دوستن ہُند یزتھ تہٕ آبرو۔ اکہِ دوہ آو أمِس دعوت نامہٕ مرکزی سرکارکہِ طرفہٕ زِ یہ کرِہ
قومی ٹیمس منز شمولیت۔ گوڈنکے ورِیہ سوٗزُکھ یہ ٹیم جنوبی کوریہ تہٕ ہانگ کانگ۔ یمو

زینی واریاہ میڈل تہٕ وٲتی واپس ہندوستان ۔ چونکہ دِلاورس ٲسی مختلف ریاستن ہٕندی یاردوس بنیمتی ، لہذا گزٲری ٲمی کینہہ دوہ پنجابس منز ۔ ییتہٕ پیٹھ ہیوتُن ٲمی سُند زوال شروع گژھُن ۔ دِلاور چھُ پننی روداد اِتھ گٕنی بیان کران ۔

''کشیر ہِ واپس ترنہٕ برونہہ روٗدُس بہٕ ژورن دوہن اتہِ کیٚن دوستن نِش ۔ مختلف ریستورانن اندر کھیٚن چیٚن کرنہٕ پتہٕ ٲسی ٲسی اسُناہ رِگندُ ناہ کران ۔ تتھی منز کرنوٗس بہٕ أکی دوستن المونیم فویلہِ پیٹھ ہیروئین معجونک نشہٕ ۔ دوٕیمہِ دوہ کوٗرنم بے دوستن مارفین انجکشن ۔ بہٕ اوٗسس زنتہٕ روبوٹ ۔ یِی ونان ٲسم تی اوٗسس کران ۔ وُچھان وُچھان ژایہِ میہ ژاپھ ۔ بہٕ اوٗسس نہٕ گھرٕ یِژھان گژھُن ۔ سوچان اوٗسس خبر کشیر ہِ منز آسیایہِ کیمیا دستیاب ۔ تمو دوستوتھاوی میأنس بیگس اندر بے شمار کپشوٗل تہٕ پھٕلی ۔ تمو دوٗپ ییتِس کالس ژٕہِ انجکشن ژھانڈنہِ بیہکھ تیتِس کالس گٔری زہِ یِم ادویات استعمال ۔ نتہٕ پرکھ لگیہٕ فاش ییلہِ توڈ شروع گژھی ۔ تی سپُد ۔ میہ گو راون دود ظاہر تہٕ دواہ پھلیٚن تہٕ کپشولن ہیژٕم متبادل ادویاتن ہنز کأم ۔ وُنی ٲسم پوٗت کل روزان ۔ یِم تہِ یاردوس سمکھے یِم تمن اوٗسس زارٕ پارٕ کران مگر ییٚتہ، ہیوت نم نہٕ کأنسی مٕتہِ ھیروئن کتہِ چھُ میلان ۔ موخصر ژھانڈان ژھانڈان ووٗتُس قاضی گُنڈ ۔ تتہِ اوس وتن تہٕ کوچہٕ گلیٚن پیٹھ دستیاب ۔ کینہہ دوکاندار تہٕ ریڈن پیٹھ چائے کٕنن وٲلی تہٕ ٲسی بلا خوف کٕنان ۔ قانون کیٚن رٲچھ درن اوس پیٚن کمشن میلان ۔ وُنی اوس سوال زہِ پونسہِ کتہِ انو تِکیازہِ ھیروئین اوس دروٗگ ۔ بہِ کینہٕ ھاہ بچٲےتھ تھوومُت

اوُسم تتھ آیہ گرٗ تانٕی گرام ۔ تتھ دراؤ چھراہ اکھ ہفتہٕ ۔ قاضی گنڈٕہ منزے ننیوم ناجأیز
کاروبار کرن والین ہُند اڈریس ۔ ؤنی اوُسس فون کران تہٕ گھرٚ ے اوس واتان
یمیُوک نشہٕ کرُن آسہِ ہا ۔ مأُلس ماجہِ اوُسس آئے دِن پونسہٕ منگان، تم أسی نہٕ زانہہ
انکار کران یاِحساب کتاب منگان ۔ تمن أس خبر زہِ دِلاور چھُ سوُئے ہونہار تہٕ ایماندار
لڑکہٕ یُس زہٕ وری برونٹھ اوس ۔ بہٕ اوُسس ؤنی اپُز ونان ، فراڈ کران ، پٔنٕز قیمتی چیز
کِنتھ نِوان ۔ حد چھ یہِ زہِ یمن لڑکن تہٕ لڑکین اڈوانس اوُسم رؤُ ٹمُت کِک بوکسِنگ
ہیچھناونہٕ موکھ ، تمن اوُسس نہٕ بتھے ہاوان ۔ اسپورٹس ماہر اُستاد أسم
ژھانڈان ژھانڈان گھرہِ تہِ واتان مگر بہٕ اوُسس ژٔرہِ روزان ۔ دِلس پیٹھ اوُسم
دھشتھ بہتھ تہٕ دلس اندر اوُسم احساسِ ندامت ۔ میہ اوس ؤنی سورُوے کھران
ماسِوائے نشہٕ کرُن ۔ ؤنی ہیوت میہ مأُلس تہِ لورہِ پیٹھی سوُرف تارُن ۔ تس اوس
کریشر چلان تہٕ کأم أسس سیٹھاہ ۔ میہ وونُ تس زہِ بہٕ آسہٕ راتس پانے حِساب
تھوان تہٕ مُلأزمس کرُو چھٹی ۔ چونکہ کریشر اوس راتس دوہس چلان آسان بہٕ اوُسس
رأژ ہنزن ژتووُہ ۲۲ ٹرکو بدلہٕ ہہَے ۱۲ ٹرکہٕ تھوان لیکھتھ ۔ تہٕ باقی دہ ۱۰ ٹرکہٕ اوُسس
لگے پنہٕ نِس کھاتس منز جمع کران ۔ راتس دوہس أسم صرف ہیروئین نِشچ فِکر روزان
۔ پرُن لیکھُن تروُوُم اڈ وتے ۔ بہٕ ہیوت نس کریھُن ۔ میہ پیٚو ماز ہرِ تھ زن ۔ زوٗ
زیٚتاہ اوُسم نہٕ رؤُدمُت ۔ بلکہ پانس کھوتہٕ لوکٔٹ لڑکہٕ تہِ أسم دوٗرِ دِوان دأرِتھ ۔ مأُل
اوُسم نہٕ رؤُدمُت ، پریتھ وِزہِ اوُسس زولہٕ کران آسان ۔ أخر کار گھرہِ کیٚنَ گوسیٹھاہ

ژیری شکھ ییلہِ میہ پرٛیتھ رنگہٕ ادرہٕ کھل اُس گمژ ۔ کُنہِ وِزہِ اوُسس سوچان زہِ تم سونہٕ ہندی تہٕ روپہٕ ہندی میڈل نمکھ کِلتھ تہٕ تتھ پونس تہِ انہٕ ھیروئین انجکشن ۔ بہٕ چھُس مأیلس ماجہِ ہُند شکرگذار زہِ تموا ون ہس بہٕ یتھ بازیافت مرکزس پیٛٹھ تہٕ میأنۍ میڈل تھأوِکھ رژھرأوِتھ ۔ بہٕ چھُس ٹھیکھ یژھان گژھُن ڈاکٹر ۔ بہٕ چھُس بییہٕ یژھان فری اسٹائیل بوکسِنگ رِگندُن.......... ” یی وِنان وِنان ھیوت دِلاورن وُدن ۔ سون سورُوے اسٹاف آؤ دلاورس نزدیک تہٕ بیٹھِس حوصلہٕ بڑھاوِنہٕ ۔ اُتھی منز پییہِ میہ اُمی ہندِس خونہٕ ٹیسٹس پیٛٹھ نظر ۔ دَلاورس اوس ھیپاٹائیٹس سی ، اکھ لاگ دار مہلک بیمأرۍ پأنی پانس انجکشن گرِی گرِی لارِمژ ۔ بازیأبی پراونہٕ پتہٕ پیواسہِ سہٕ سرینگر کِس بڈِس ھسپتالس منز سوزُن تاکہِ ھیپاٹائیٹس سی تہٕ خراب گومُت کریہنہٕ ماز ییہ ہس ٹھیک کرنہٕ......

کہانی ۔ ۸

یہِ کہانی چھُ اُکِس نوجوانہٕ سنز یس ناو چھُ عبدالکریم ۔ عبدالکریم چھُ بڈ گامُک روزن وول تہٕ پیشہٕ کِنی چھُ اکھ کانسٹیبل یُس از برونہہ ستھ وری پولیس منز بھرتی اوس گومُت ۔ یہ چھُ کھاندرہٕ وول شخژ تہ امِس چھُ اکھ بچہٕ تہِ ۔ گھرہِ چھُس مول موج ، اکھ لوکُٹ بھوئے تہٕ زہٕ ہمشیرہٕ یمہ کھاندرس واژہٕ مژہٕ چھِ ۔ عبدالکریم اوس بازیافت مرکزس پیٛٹھ نومبر ۲۰۲۰ عیسوی ہس منز زیرِ علاج ۔ تمی سنز آپ بیتی بوزِو پانَے ۔ سہٕ چھُ وِنان زہِ

''تر یہ وری برونٹھ اوٗسُس بہٕ کپوٲرٕ کہ علاقس اندر تعینات۔ میہ چھُ پورٕ یاد زِ بہٕ اوٗسُس نہٕ سگریٹ تہِ چیوان۔ پانژن وقتن اوٗسُس باقاعدٕ نماز پران۔ اپُز، رشوت، فراڈ، چوٗغلی خوری، یا کانسہِ معصومس ناحقہٕ تکلیف دیُون۔ یہِ سوروُے اوٗسُم کھران۔ میہ اُسی پننہ افسر عزت کران۔ تہٕ گھری گھرٕ اوس کم تنخوا آسنہٕ باوجودتہِ خوش تہٕ خوشحال۔ گھرِ کی نِکی بڈی اُسی میأنس پننس بے صبری سان پراران آسان۔ خبر کہنز نظر لجٕ تہٕ سورُوے زن گو ختم۔ اکہِ دوہ اوٗسُس بہٕ ناقہ ڈیوٹی دِوان۔ میہ سیتۍ اوس بیا کھا اکھ کانسٹیبل یُس میہ دوس اوس۔ اسہِ رؤٹ اکھ لوڈ کیریٔر یتھ منز چھراہ گلی موٗل اُسی تہٕ بیہ آسہٕ کینہہ ژِنہِ بوہرِ۔ لوڈ کیریٔر چلاون وألی وۄن بڈہٕ سادگی سان۔ یِم ھٕن چھم گھرٕ خأطرٕ۔ اُتی چھ نیازٕ کرنس لگان۔ سہٕ اوس شہرُک روزن وول۔ اسہِ بڑیو ہنا شکھ۔ یِژٕ اہ مسافت کُس کڈہِ چھراہ کینہہ گلی موٗل تہٕ ژِنہِ بوہرِ والنہٕ خأطرٕ!! اسہ کرٲمس تلاشی۔ ڈرائیور سیٹ تھوٚد تُلتھ وُچھ اسہِ تریہ ۳ عدد نونہٕ لِفافہٕ۔ ڈرائیورس گییہٕ گٹھ گوجہِ تہٕ اسہِ پکہٕ نوٚ ٔسہ تھانس کُن۔ میأنی دوستن وون لوتی میہ کنس تل۔ ' لچھ بُدِس آسن یِم تریہ لِفافہٕ' بہٕ گوس حأران۔ زِ ہ اُخر چھُ کیاہ تیٚو تاہ لفافن منز !!!' میأنی دوستن وۄن لوتی۔ ' ھیروئین'۔ امہِ پتہٕ تُل تمی اکھ لِفافہٕ تہٕ پلہ نووٗن میہ کُن۔ یہِ واتناوٕ ڈھیرس پیٹھ۔ باقی زِ ہ لِفافہٕ کرٕ وتھانس پیش۔' میہ گییہٕ گلہِ زیو نینگلِتھ تہٕ وۄن مس نہٕ کہینہ۔ بہرحال میہ واتنوٕ اکھ لفافہٕ ڈھیرس پیٹھ تہٕ تھوٚوم صندوقس تل کُن چھپأوِتھ۔

زِ ترِ یہ دوہ   دراپہٕ اِتھے گٔژ تہٕ ژوٗرمہِ دوہ پرٕژھ میہ دوستس۔ اما اتھ لِفافس کیاہ چھوٗی کرُن؟ تمہِ دوٗپ اسان اسان۔ بیقلہٕ۔اکھ گرام چھُ ییتہٕ ترٛین ساسن یِوان تہٕ شہرواتان واتان چھُ امیُک قیمت دوگنہٕ گژھان۔ ہرگاہ مانوزہِ لِفافس منز چھُ وُہے ۲۰ گرام ۔مطلب صاف زہِ برابراکھ لچھ تہٕ وُہ ساس۔ بہٕ گوس حیٲران۔ اما کران کیاہ چھِ اتھ پوڈرس؟ اسہِ کیاہ تِتھ سٕنُن ۔البتہ ییلہِ سٲری شونگن ادہٕ کڈی زہِ صندوقہٕ منزٕ نیٚبر۔ رٲژ ہنزٕ باہ بجیہِ۔باقی اسٹاف اوس شونگتھ۔اسہ کوٗڈ لِفافہٕ صندوقہٕ منزٕ تہٕ میہ پلہ نوٗ دوستس۔تمہِ کھوٗل لِفافہٕ تہٕ رٔژھ کھنڈ پوڈر کوٗڈُن چِچس پیٹھ۔سیتی زوٗلن سگریٹ۔دزوٗن لائٹر لوٗگُن چِچس تلہِ کنہٕ۔پوڈرس ووٗتھ دُہ تہٕ سہٕ دُہ کھول اُمہِ نستہِ کنہٕ۔مگر تسلی آس نہ کینہہ۔امہِ پتہٕ ژوٹ اُمہِ روزنامچس ورُق۔سہٕ ورُق وٹان وٹان بنوٗئِنس پایپ ہِش تہٕ تمہِ سیتی بیوٗٹھ نستہِ کنہٕ لمنہِ۔کینہہ کال گژھ ہتھے گوسہٕ نیتہٕ سوتھ تہٕ بیوٗٹھ کھروکھ کڈنہِ۔بہٕ تہِ شونگس مگر دماغ اوسُم ہُشارے۔اُتھی متعلق اوسُس سوچان۔اکہِ بالہٕ کھسان تہٕ بییہ بالہٕ وسان ۔تذبذب تہٕ تجسس اوسُم پریشان کران مگرارادہٕ مستحکم تھوٗنہٕ موکھہٕ اوسُس اندری آیت الکرسی پران۔دوٗیمہِ دوہ اُس بٹہ وارتہٕ ڈیوٹی پیٹھہِ فارغ سپدتھ ژایہ اُسہِ پننہِ نِس پننہ نِس کمرس اندر۔میہ اوس کلس منزتی نژان یہ راتس سوچان اوسُس۔میأنی دوستن کوٗڈ بییہ مند چھ پاُٹھی چِچس پیٹھ پوڈرتہٕ لوٗگ چینہِ۔تمہِ پلہ ناوٗ میہ کُن پایپ۔میہ گرمس بییہ وأری مگر سیتی دیُت میہ تمہِ غارت۔دوٗپُن شاید چھُکھ نہٕ ژہٕ مرد..........میہ آوٗ طیش

تہٕ نیوٗم نستہِ کنہٕ سورُوے دہٕ۔ ہٹس پیٹھ کریٹھ آسنہٕ کنہٕ آیہ میہ سیٹھاہ ژاس تہٕ سہٕ اوس اسان۔ میہ ترووٕ بییہِ رژھ کھنڈ پوڈر ژمچس پیٹھ تہٕ چیوم۔ تمہِ پتہٕ چھمنہٕ پتاہ بہٕ کتہِ چھس۔اتوارہِ دوہ شوٗنگس ژیرِ تام۔ شام وأتتھ روٗز بییہِ پوٗت فِکر۔ موخصر أکس رِیٖتس اندر اندر موکلوٕ اسہٕ سائلم لِفافہٕ۔ امہِ پتہٕ لگٕ پھِپھرِنی۔ یمہِ دوہ نہٕ بنہِ ہاسہٕ دوہ اوس قیامتِ گُبرٕی بنان۔ أسۍ أسۍ ہٹرہِ ہٹرہِ پھیران آسان چھراہ افیم براوٗن شوگر یا ہیروئین ژھانڈنہٕ خأطرٕ۔ گودٕ گوڈٕ آیہ سختی ژھانڈنس منز مگر دوہا دوہا گژھتھ أسۍ دلال تھانسہٕ اندرِ یوان ہیروئین ہیٚتھ۔ اسہِ أسۍ پانژھ شیہ ہتھ کھےٚ ہیٚوان اما پوٗز سانہِ سیتۍ بڑیہِ تمن ہیمتھ۔ وُنۍ أسۍ اسمگلرنہِ وانہٕ سرحد پار کران۔ تہٕ اسہِ أس کوٕ کر آسان گمژٕ۔ اسہِ أس فقط فِکر روزان پننہِ نشہٕ کرنٕچ۔ وُچھان وُچھان ہیوٚتن میہ سائلم تنخواہ نِشس پیٹھ خرچ گژھُن۔ گھرِ کۍ أسۍ اخراجات پوٗرٕ کرنہٕ خأطرٕ قرضس اند ڈُنٕہتی۔ مول موج أسۍ اکثر بیمار روزان۔ تمن أس میأنس طلبس پیٹھ وومید مگر بہٕ اوُسس گراہ اکھ بہانہٕ بناوان تہٕ گراہ بیا کھ۔ حد چھیہِ زہِ میانہِ کھاندارِینہِ تہِ أس نہٕ خبر زہِ بہٕ چھُس نشہِ کس دلدلس منز ہیٚنہٕ آمُت۔ وُنۍ اوُسم زیادے ٹینشن کھسان خاص کرِتھ ییلہِ بچہٕ یاد اوُسم پیٚوان۔ تناوکم کرنہٕ خأطرٕ اوُسس وُنۍ تریہِ ترِیہِ لٹہِ دوہس نشہٕ کران۔ افسرأسم لیکی ٹُلان تہ لیکی تراوان۔ دوہ راتھ نیتہٕ سوتھ روٗزِتھ گییہِ نمازتہِ اتھٕ۔ وُنۍ أسم آیت الکرسی تہِ مشد گأمژٕ۔ میانہِ زندگی گییہِ یرٕ وِنۍ ناوٕ۔ کوسان چھُس تتھ دوہس ییلہِ ناقس پیٹھ ڈیوٹی دوران پننی دوستن ژوٗرہِ ہُند سفید پاوڈر

لِفافہٕ حوالہٕ کریونم ۔سہٕ دوہ تہٕ یہِ دوہ۔ ئ دونے ئ دون چھُم ژوپأری بوزنہٕ یوان ۔وُں کرہٕ ہاخودکشی مگرتتہِ گُس بُتھ ہاوہٕ پنہٕ نِس خودایس!!!!!!"

کہانی ۔۹

ارداہ وُہر لطیف اوس بازیافت مرکزس منز زیرِ علاج ۔میہ ہٕتی أ ءسس زیادٕے پہن برابری ۔میہ وُچھی تھٕ اوس پنٕنۍ ڈایری کڈان تہٕ اڈ گری مُڈگری شعر بوزناوان ۔بہٕ اوسُس تس حوصلہٕ بڑاوان تہٕ تس أسی اشعار وُزان ۔اردوزبأنۍ منز کٕہ پہن مگرانگریزی پأٹھی اوس بہتر لیکھان ۔گوڈنکٕین ژورن پانژن دوہن اوس سہٕ صرف وأہی تبأہی ونان تہ بازیافت مرکزس منز کأم کرن والٕین ہٕتی وتھان بہان ژُوان ۔ باضے اوس اتھہٕ تہِ ٹُلان ۔اما پوٗز راون دود ختم سپدِ تھ بنیوٗ سہٕ سیٹھاہ نرم تہٕ حلیم ۔ئمۍ مؤنگ اورٕے قلم تہٕ کاپی تہٕ بیوٗٹھ پنٕنۍ سأرٕے روداد لیکھنہٕ ۔سہٕ آسہِ ہاالہٕ پلہٕ کاہ۱۱ وُہر ٕیمہِ وِزہِ أمِس بروٗنہہ کنہ امی ہٕندِس بُڈِس بھأیس حأدثہٕ پیش آوٕ تہٕ لطیفن وُچھ سہٕ پنہٕ نیٖو أچھو خونس اندر لت پت ژھرٹھ دِوان ۔وُنہِ أسی پانژھ یاشیہ گھنٹہٕ گأمتی زہِ امی سُند مول اوس چوکہِ بل ڈیوٹی پیٹھٕ واپس یِتھ زِٹھس نیچِ وِس جنازس نکھ دِوان زہِ اچانک آیہ نامعلوم بندوق بردار تہٕ چلاویکھ أنۍ کھلہِ گولہِ ۔تھ منز لطیفن مول تہِ از جان گو۔

یہِ منظر تہِ وُچھ ئمۍ پنہٕ نیٖو أچھو۔ ئمِس گیہٕ کتھٕ بند۔سہٕ اوس سورُوی أچھو وُچھان مگرزیٖو وِہ اوس نہٕ پھرِتھ ہیٚکان ۔کینہہ کال گژھِتھ نیوٗ کھ سہٕ ڈاکٹرس ۔ئمۍ

سُند تجویز کۆرمُت دواہ اوس نہٕ خاص کارگر سپدان ۔ امہِ پتہٕ نیوٗ کھ سہُ ماہرِ نفسیاتس نِشہٕ ۔ تٔمۍ وۆن زِ اَمِس چھُ ذہنی صدمہٕ ووت مُت تہٕ تٔمۍ لیکھۍ ادویات یِم تَمِس زیاستر نیٚنہٕ سوتھ کران اَسۍ ۔ لطیف نیوٗ کھ ریاستہٕ نیٚبر تہِ علاجہٕ خاطرہٕ ۔ پیرن فقیرن تہِ نیوٗ کھ مگر خاص فرق اَٲسس نہٕ گژھان ۔ ؤری جوراہ گییہِ اِتھے گٔنڈ ۔ لطیف اوس پننہ، زیٚوہِ ونان ۔

”میہ اَس سکھ بے چینی ۔ بہٕ اوُسس نہٕ ہیٚکان لۆکن گُن وُچھتھ ۔ میہ اوس اچانک خوف تہٕ ہراس یِوان ۔ راٗتی راتس اوُسس کنڈیٚن پیٚٹھ آسان ۔ معمولی ٹھک گژھِ ہاتہٕ بہٕ اوُسس ستھ گژتھۆ د گژھان وِتھتھ ۔ میہ اوس ؤلی ؤلی شرارتھ کھسان ۔ پھٕنی پھاٹھ اوُسس سأرسی تھوان کرِتھ ۔ وِزہ وِزہِ اوسُم سُوی منظر نظرن تل یِوان ۔ ماہرِ نفسیاتن یِم ادویات دِتی ٲتی اَسی نم تم اوُسس ژۆرہِ ژھیپہِ پانژھ شیہ پھٕلی اِکہٕ وٹہٕ کھیٚوان ۔ ادہٕ اَسم ہناہٕ ند رپیٚوان ۔ ؤنی اَسم یاردوس علاوہٕ ادویات دِوان اَنتھ تہٕ بہٕ اوُسس جمع کرِتھ تھوان ۔ ؤنی اَسۍ نہٕ دہٕ پھٕلی تہِ کانہہ خاص اثر تراوان ۔ وُچھان وُچھان ووتُس بہٕ وُہن پُنژہن پھلیٚن تام ۔ کینژ و دوستو کرنوۆس چرسک نشہٕ تہِ ۔ کینژس کالس اَسم فرق گژھان مگر تمہِ پتہٕ ہیوٗتُن میأنس مزاژس منز بدلاۆ یِن ۔ چرس چیٚنہٕ پتہٕ اوس میہ زیادٕے خوف تہٕ بے چینی یِوان ۔ بہٕ اوُسس ؤنی ہمسایِن ، رِشتہٕ دارن تہٕ وو پرن ژۆپرن لیکہٕ فاش پران ۔ میہ اوس بِلا وجہ شکھ لاریومُت تہٕ نوبت واٗژ اۆت پیٚٹھ زِ بہٕ اوُسس ؤنی ماجہِ پیٚٹھ تہِ شکھ کران ۔ میہ اَسۍ یاردوس چکرس نوان ، میون دِل اورہٕ یورڈالنہٕ خاطرہ صحت افزأ مقامن پیٚٹھ نوان ۔ اکہٕ دوہ

وأتی أسی پہلگام ۔ تتہِ بیٹھی ٹورسٹ ڈاک بنگلس منز۔ تمو اوٚن کمہِ تام ہوٹلہٕ منزٕ شراب ۔ اسہِ چیوٚنٹیوٚ تہٕ ناریوٚ ۔ بہٕ گوس بے ہوش ۔ییلہِ میہ ہوش آو میہ وُچھ پنُن پان سرینگر کس ھسپتالس منز۔ دپان میہ آسہٕ پیٹھُس پیٹھ لارنہِ آمژٕ ۔ میہ أسکھ بے شمار ٹیسٹ گرٕ متی مگر وجہ اوس نہٕ تمن ننیومُت ۔

چھٹی میلنہٕ پتہٕ لوٚگس بہٕ بیہہِ پریتھ دوہ وُہ ترٕہ دواہ پھٔلی کھینہِ تہٕ شراب تہٕ گوٚژھ آسنوٚی ۔ یمہِ دوہ ژھیٚن گژھِ ہاتمہِ دوہ أس سکھ بے چینی گژھان ۔ گُنہِ وِزہِ أس لارن تہِ یوان ۔ اسکوٹر چلاوان چلاوان گوم ترییہ لٹہِ اکسی ڈنٹ ۔ نرہِ گوم فرکچر تہِ تہٕ گژھِ لٹہِ بچوس زورَ ے ۔ پرُن تروُم اڈوتے ۔ؤنی چھم وومیدزہِ یمہِ بازیافت مرکزٕ پیٹھ چھٹی میلنہٕ پتہٕ ییلہِ صحت یاب گژھ ، بہٕ کرٕ تعلیم مکمل۔"

یم کاغزورق لطیفن بھٔرتھ أسی تھأوی متی تمن پیٹھ لیکھٕ متی کینہہ شعر چھ اِتھٕ کنٕ ؛؛

کہانی۔ ۱۰

یہِ کتھ چھ جبار شیخ تہٕ تہندہِ گھرٕ چ۔ جبار شیخ چھُ وُنی کیٚس الہِ پلہٕ ؤری شیٹھِ ۔ اسہِ چھُ بازیافت مرکزس اندر دأخل کوٚرمُت ۔ أمس سیتی چھُ أتھی وارڈس منز أمی سُند کوٚنس نیچو رشید شیخ ۔ یہِ چھُ شیتیوٚہ ۲٦ وُہر ۔ یم چھِ شہرِ کس گنجان آبأدی وأٹِس علاقس منز روزان ۔ جبار شیخس چھِ پنژتأجی وری وأتی متی تموکھ تہٕ چرس چیوان۔ تہٕ پتم ستھ ؤری وأتِس افیمُک نشہٕ تہِ کران ۔ رشید شیخ چھُ ستوٚ ؤریو پیٹھٕ افیم نشہٕ کران ۔ یم دوشوَے مأِلی پتھٕر چھِ ؤنی پأنی پانس ھیروئین انجکشن بھران ۔ یمہِ

دوہ تہٕ میلیکھ سہٕ دوہ چھُ یمن قیامت زن گذران۔

یم دوشوٕ ے چھِ ردی ہیٚوان تہٕ ردی کنان۔ بقولِ جبار شیخ تم چھِ سارے شہرُک ردی پلاسٹک، ردی ٹین، ردی کاغذ، ردی سرتل یترہِ جمع کران تہٕ باپارین کنان۔ "ناشکری کیازِ کرو، ٹھیک ٹھاک آمدنی اُس یِوان مگر" یمی نچیو لوگنس طاونس۔ انجکشن ھیروئین ہیچھنوٕنس کرُن تہٕ اتھ نشس پیٚٹھ چھُ لگ بھگ سورُوے کموٕمُت خرچ گژھان۔"

جبار شیخس گذریہٕ گھر واجینٛز شیہ ۶ ریٚتھ برونٹھ۔ تس اوس ھیپاٹائیٹس بی سیتی کریہنہٕ مازفیل گومُت۔ تمو کریہٕ سیٹھاہ کوشش مگر سوٕ بچیہٕ نہٕ کینہہ۔ یمن دون نشہٕ بازن چھُ وٕنی تمی سُند زیادٕ ے پہن پھیران۔ تتھ چھُ وجہ۔ جبار شیخنی زِ ھی نچیو شہباز شیخن تہٕ ھنی یم دوشوٕ ے گھرِ منزٕ کڈِتھ۔ تس چھیہ شریف النفس کھاندارینٛ تہٕ زٕ عدد کورہِ بچہٕ۔ بقولِ جبار شیخ۔ "اُسی ھف چھِ وٕنی نشہٕ تراوُن یژھان۔ شہبازس چھ زٕ کورِ۔ سہٕ چھُ ونان زِ تو ہِ تھوٕ ووس نہٕ کانٛسہِ بُتھ دیُون لایق۔ کورین چھا تٲرلگان کھاندرس واتنس۔ میہ گُس پکِہ برونٹھ۔ توہِ ژھنو گھٕری گھرِ بدنامِ شہر کرِتھ۔ موج تہٕ موکلے یہ، تُہندِ وُی شر ہیتھ..........."

دورانِ علاج اکہِ دوہ بُلٲے میہ دوشوٕ ے پننِس کمرس منز۔ تتھ چھُ وجہ۔ دوشوٕ ے مالٕی پتھر اُسی ہلہٕ کرِتھ بازیافت مرکزُکس اسٹافس سیتی جھگڑٕ کرنہٕ وٕتھی متی چھراہ ناٹہِ پھٕلِس پیٚٹھ۔ میون نرم لہجہٕ تہٕ وعظ و نصیحت بوٗزِتھ بیٛٹھی تم رسہٕ پٲٹھی۔ کینہہ کال گژھتھ وٕتھ رشید شیخ مٲلِس کُن۔ "جِہٕ بابا۔ شُکر کریتہِ چھوٕی توتہِ بھتہٕ میونڈ

میلان ۔ییتہِ چھٹی میلتھ کوٗت گرٕھو!!؟ شہبازن چھوٚو قسم کھیوٗمت ہرگاہ نہٕ نشہٕ تراوکھ سہٕ دِیِ نہٕ گھرہٕ اژنےٚ ۔'' میہ وٕژن مکھ برٕہٕ سنجیدگی سان ۔'' گوجان تہٕ زبر۔ وٕں سوٗنچ توپانےٚ ۔ تو ہِ گُس یزتھ تھوٗو پانس۔ بییہِ پٔنن صحت تہٕ خراب۔ تُہندی خونہٕ ٹیسٹ چھ ہاوان زہِ ژھیٹ انجکشن لگاوٕنہٕ سیتیٚ چھ توٕہِ دوٗشوٗنی انفکشن ھیپاٹائیٹس بی لاریوٗمت ۔ یہ انفکشن چھُ لاگ دارتہٕ سیٹھہٕ ہے مہلک ۔ یہِ چھُ اکھ اَکس لاران خاص کرِتھ بأژن درمیان یا ماجہ پیٹھہِ ہیکہِ بچس تام لاگ ترِتھ۔'' اسہِ حض مو یہ موج برٕس ہسپتالس منز۔ دپان تس تہٕ اوس یہوے انفکشن ۔ھیپاٹائیٹس بی تہٕ کریہنہٕ مازاوُسس فیل گوٗمت ۔'' میہ آو بچس دھن اتھِ ۔'' میہ باسان توٕہی چھوٕ تمی ہندی گنہگار۔ جبار شیخن انفکشن چھُ تس منز تو رمُت یمہِ کِنۍ تس لِورفیل گو تہٕ سوٗ بچأ رگیہِ رحمتِ حق..........'' جبار شیخن ترووٕ کلہٕ بون گُن تہٕ رشید شیخ بیوٚ ٹھ تس شرار تہٕ ہوٚت وُ چھنہِ ۔ کینژس کالس ژھوپہ دم کرِتھ بیٹھی تم اکھأ کس پیٹھ چھاوٕ دٕسی کرنہِ ۔

رشید شیخ : '' ژے گاٚچی تھن سأنی موج''

جبار شیخ : '' ہٕشأے تتھ دوٚہس یمہِ دوہ ژیہ پٔنن ژھیوٹ انجکشن کرنا یوٚ تھس۔''

رشید شیخ : '' وٕنی چھُ اسہِ دوشوٕنی مرُن ۔تتھ چھنہٕ شکھ ۔مگر مرنہٕ برونہہ گرٕھی نہٕ فاقہٕ پھرہٕ مرِنی ۔توتہٕ اَس سوے بچأرٕ نتھ دِوان''

جبار شیخ : '' شہباز شیخنی زنانہٕ دِیِ نہٕ زہرتہٕ ۔بچیٚ چھنہٕ کتھے ۔میہ باسان وٕں پیٚیی ژے کھاندرکرُن ۔یتھہ زن اسہِ دوشوٕنی آسہِ کھیون کیوٗت کینہہ میلان ۔گوڈہٕ ژیہ گُس دِیِ !! نشہٕ گری گری چھتھ پانس ہٕرٕن

بنأوٕ مژ ۔"

رشید شیخ : "ژیہ آسی پانس دوٕیم نیتھ کرٕن"

جبار شیخ : "میانہِ لوٗگُکھ بلایہِ ۔ڈاکٹر صأب ۔أمِس ہٕض چھُوی وُچھتھ ۔یہِ کڈی تن زیوی یوت ، پگہٕ ہے تھاوناوس گنٕڈِتھ"

رشید شیخ : " ڈاکٹر صأب ۔یہ ہٕض چھُوی ٹُکُو ونان "

جبار شیخ : " ٹُکُو کیازہِ ؟ سوٗ نأوِدٕ محلہٕچ کوٗر چھے ناژے سیٹھا آسان ۔"

رشید شیخ : " وُچھی ءکہنز کتھ چھُکھ کران ۔سوٗ چھا میأنی یأژ ؟ تس چھ راتس راتس وۄ پر محلکی وۄ پر مرد یوان گرٕھان ...." (یی ونان ہیرٕ تمی زیٚو ہِ ژُمٹھ ۔میہ گُن تر أوِن نظرٕ تہٕ دراوٕ لو تے کمرٕ منزٕ نٚبر ۔ جبار شیخن ترووٗ ٹھاہ ٹھاہ کرِتھ اُسُن ۔ تہٕ ستہِ دراوٕ نٚبر ۔)

دوشوٕے مأل پٔتھر أسی تمہِ وِزہِ تہِ بازیافت مرکزس منز زیرِ علاج یمہِ وِزہِ بہٕ یہِ کتاب لیکھان اوٚسُس ۔میہ چھنہٕ خبر شہباز شیخ دِیا تمن گھرٕ اژنہٕ کِنہٕ نہ ۔البتہٕ سہٕ چھُ پنہٕ نِس وعدس پیٚٹھ قأیم ۔ہرگاہ یمو ہمیشہٕ خأطرٕ نشہٕ نِشہٕ خلأصی پرأوٗ تیلہِ روزن یم تمنہٕ سیٹھا خوش تہٕ خوشحال ۔جبار شیخس چھُ زُرین ہُند بہار وُچھن تہٕ رشید شیخس چھُ گھرٕ بساوُن ۔

تہُند ڈرامہ سپُد نہٕ ختم ۔البتہٕ تمو دِیُت پرن والین اکھ واضع اشارہ ۔ ھیپاٹائیٹس بی ۔ھیپاٹائیٹس سی ۔ایچ آئی وی یا باقی بے شمار لاگ دار بیمارین ہنٕدِس

پھہلاوس منز چھُ سِلسلہٕ وارطور طریقن ہُند عمل دخل شائمل مثلاً نشہٕ کرن والین ہندی جائیز یا ناجائیز جنسی تعلقات ، وو پر محلکی وو پر مرد۔ بے راہ روی تہ جنسی اشتراک۔ عطیاتِ خون و دیگر جسمٲنی اعضأ یا مادہٕ جانچ کرنے بغیٚر انسانس اندر منتقل کرِن۔ بیترِ۔ اتھ سِلسلس ژھیٚن دیُون چھُ سیٹھاہ ضروری۔ نتہٕ آسہِ کورونا مہاماری ترأوِتھ اسہِ باقٕے لاگ دار بیمارین سیتی ہیکُن۔ خوداہٕ رٕچھِن !!

(مصنف)

حصہ سوئم



نجاتھ لبنہٕ پتہٕ

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھ نشہٕ بازس کینژٕو مرحلو منزٕ گٔذرُن پیٚوان۔ کینہہ چھ آسانی سان نیران مگر کینہہ چھِ پوت پھیرِتھ بییہٕ تِتھی کھیہٕ منز لاینہٕ یوان یُمہٕ منزٕ یہ تِچھ بچھ گٔرِتھ درایوٚ۔ اتھ حالژ چھ Relapse ونان تہٕ کأشرِ پأٹھی ونوس پۄت پھیوٚر۔ یہ چھُ درست عالمس منز آمُت وُچھنہٕ زِ پۄت پھیوٚر چھُ لگ بھگ پنداہ پیٚٹھٕ وُہ (۱۵۔۲۰) فیصد نشہٕ بازن لگان یمو کامیأبی سان ترووُمت آسہِ چاہے سہٕ کانہہ تہِ نشہٕ أسی تن یا کیوٚتھ تہ تھدِ معیارُک علاج معالجہٕ وو تُمت أسی تن۔ جموں وکشمیرس اندر چھ پۄت پھیوٚر لگ ٹُک شرح ۴۰ تا ۶۰ فیصدی تام وُچھنہٕ آمٕژ۔ اتھ چھُنہٕ کانہہ شکھ زِ پۄت پھیوٚر چھُ اسہِ خأطرٕ بوڈ بارٕ چیلنج مگر ہیٚمتھ چھنہٕ ہارٕنی۔

اتھ حالژ چھ کینہہ وجوہات یمن موخصر سام ہیٚنہٕ سیتی بڑِ اسہِ حوصلہٕ تہ ووُمید گژھِ بییہٕ قأیِم۔ نشہٕ تراونہٕ پتہ چھُ اکس نشہٕ بازس وِزِ وِزِ حأرأنی گژھان تہ وُترٕ

کھوٚرِ سوچ یوان مثلاً ، کیاہ ، یہ چھا پزر زِ بہٕ ہیکہٕ وُنی تمہِ چیزٕ ورأے روٗزِتھ یُس أکِس جگری دوستہٕ سٕندی پأٹھی میہ پرٛیتھ وِزِ اکارٕ بکارٕ یوان اوس ؟

'ییلہ بہ افسردٕ یا بے چین اوسُس آسان ، نشہٕ اوس میہ تمہِ حالژ منزٕ کڈِتھ نِوان' 'ییلہ تہٕ بہ کُن زۄن یا دل شکستہٕ اوسُس آسان، نشہٕ اوس میہ ساتھ دِوان۔'

' تمہِ چیزٕ سیتیٚ اوس میہ تسلّی میلان ۔نشہٕ اوس میہ اکھ سیٚتیٚ بأج ۔کیاہ بہٕ ہیکا سیٚتیٚ بأجس ورأیے روٗزِتھ ؟؟! !! 'نشہٕ کرن وألس خأطرٕ چھُ یہ زانُن ضروری زِ دراصل أسی أسی أچھٕ ژُوتھ نشہٕ کھیہِ اندر لاینہٕ آمتیٚ تہٕ اسِ اوس نہٕ بوزنہٕ یوان زِ امہِ کھیہ نیٚبر کیاہ چھُ ۔اسِ أسی اصلی یار دوس ، رِشتہٕ دار، غرض سأری معاشرٕ مُشرأوِی ہتیٚ ، یہ ڈٲپِی زِ تہٕ کیمیأیہ چھِ بھلایہ، دِتیٚ ہتیٚ ۔اسِ اوس یہوے کیمیا سوروٗے کینہہ باسان ۔توٚے چھُ وِزِ وِزِ یاد پیٚوان ۔تہٕ وولہٕ ہرٕش تُلان ۔وُنی مۆدِ یہ کیمیا نشہٕ کرن وألس خأطرٕ تہٕ اتھ سیتیٚ مۆدِ تم ساتھی، سوسو گھچھ مۄرٕچ محفلاہ، تم حرکات و سکنات سُہ اُسناہ گِندُناہ تہٕ پارٹی بأزی یاہ۔ 'نشہٕ بازس چھُ یہوے دوکھ زِ یہِ سوروٗے گو اتھہٕ ۔ یہِ کینژھا أسی محسوس کرو تہٕ پزِ اسِ سیتیٚ بأجن ، پنہٕ نِس بأژس، ڈاکٹرس تہٕ بِل خصوص دوٚیمیٚن مریضن نِشہٕ ضرور باوُن یِتھ زن تم پنٕنیٚن تجربن ہنزِ ہِ توٗژھِ پیٚٹھ رُت مشورٕ ہیکن دِتھ۔

سانہِ زندگی چھ نشہٕ سیتیٚ ساسہٕ بٔدی بدنُما داغ لٔگی متیٚ ۔یِم چھ، اسِ تنہٕ منہٕ تہٕ محنتہٕ سان مِٹاوٕنچ کوشش کرٕنی ۔اتھ چھُ ہنا وقتہٕ صبر درکار۔

ژکھتہ شرارت

نشہٕ تراوٕ پتہٕ چھ اسہِ سیٹھی باضےِ تِتھی حالات وواقعات پیش یوان یمو ڈسی ژکھ چھیہ کھسان تہ کوشش کرنہٕ باوجودتہِ چھُنہٕ شرارتس پیٹھ قوبوسپدان۔ ژکھ چھیہ انسأنی جذباتن منز اکھ طبیعی جذبہٕ۔اماپوٚ زیٖیلہِ یہ جزبہٕ بے قابو چھُ گژھان یہِ چھ پھُٹھ پھاٹھ تھوان گرِتھ۔امہِ سیٹھی چھ مسائیل ہا پأدٕ گژھان یمہٕ کامہِ کارس پیٹھ، ذأتی زندگی پیٹھ، باہمی رِشتس پیٹھ،غرض زندگیہٕندِس سأری معیارس پیٹھ ناکارٕ اثرات تراوان چھ۔

"اکس گامس اندراوس اکھ شرارتی لڑکہٕ روزان یُس تخریب پسنداوس تہ پرٚیتھ وِزِ اوسُس مومولی کتھن پیٹھ شرارتھ کھسان۔

سہُ اوس ہٹہٕ ہٹہٕ اکس بیٚیس پیٹھ جارحیت کران تہ دَہن تھی وٕ کروالان۔تٔمی ہٕندی مأٖلی پُشراوِ تس کینہہ رِکلی تہ اکھ دوکُر۔سیٹھی وون نس۔

"یمہِ وِزِ ژیہ شرارتھ آسی کھسان،یمومنزٕ اکس زِ اکھ کیوٗل ٹُلان تہٕ لبہِ ٹھُکان۔" امی لڑکن ٹھأسی کینہہ رِکلی۔کُنہٕ وِزِ اوس شرارتہٕ ہوٚت رِکلی ٹھاسان ٹھاسان اوبگجن پیٹھ تہِ دب پیٚوان۔بیلہِ کینہہ دوہ گژھتھ تٔمس لبہِ پیٹھ نظر پییہ تٔمی ژیوٗن زِ شوٗٹھس چھُ واریاہ شرارتھ کھسان تہ تس پزِ امہِ موکھ کینہہ کرُن۔

تٔمی کرِ رِکلی تہ دوکُر مأٖلس واپس،تہ مأٖلی پرُژھ نس۔"کیاہ سأ گوٚبرا! ول ہیو چھتہٕ کینہہ؟"

لڑکن ہاوِہ نس پنہِ نہِ اونگجہِ تہِ دوپ نس ۔ ’’ خواہ مخواہ دیُوت میہ پانس عزا ئیمہ ئیمہ وِزہِ میہ شرارتھ کھوٚت ۔‘‘ مأئی دوپ نس ...... ’’ گرٛھ باواپس تہِ تم سأری کلِیان کڈِتھ ۔‘‘

موخصر ییلہِ سہٕ واپس آو ، مأئی پرٛژھ نس ۔ ’’کیاہ ۔ ژیہ ُ چھ تھالبہِ کیاہ چھُ گومُت ؟‘‘ لڑکہِ وو تھس در جواب ۔ ’’تتھ چھُ گٔدی پرٛیُون گومُت ۔‘‘ مأئی دوپ نس فٹافٹ ...... ’’ییٚلہِ تہِ ژیہ شرارتھ چھوٚی کھسان تمہِ وِزہِ چھکھ نہٕ ژہٕ پانٕسے یوت تکلیف دِوان بلکہ اِتھے پأٹھی تمن باقین تہِ ییم تمہِ وِزہِ ژیہ برونٹھ کنہِ آسان چھی ۔‘‘

یٔزی پأٹھی چھیہ ژکھ عقلہِ کھش کران ۔ رِشتن تہہ و بالا کران ۔ دون دلن درمیان کھٕے پأدٕ کران ۔ بھروسس ادرٕ کھل کران ۔ ناکارٕ تہِ منفی خیالاتن ہُر دِوان تہِ چھیکرس رِتیٚن احساسن ختم زِوان گرِتھ ۔



بے گنڈ شرارتھ یا جارحیت

نشہِ کرن وألِس یا نشہِ تراون وألِس شخصس چھُ باضے تیُوتھ غوصہِ کھسان زہِ خودٕ ہےٚ چھُ حأفظ ۔ اکثر چھ اتھ حالتس پتہِ کانہہ نفسیأتی مرض یا بے گنڈ شخصیتھ تہِ کارفرما مثلاً ذہنی دباو ، ہذیأنی یا وجدأنی کیفیت ، شکہِ

پُراہ، بے گنڈ تہٕ ہُش مُش جذبات، جیرٕ یُن، جانہٕ منس پیٹھ یُن بیترٕ ہ۔ گُنہٕ وِزہٕ چھ حدٕ ڈٔلتھ شرارتھ پھُٹنہٕ پھاٹھ تھوان گرِتھ۔ نشہٕ کرن وول یا تراون وول شخٕص چھُ پنُن سائلم شرارتھ والان اکثر پنہٕ نین گھرٕ کین، پنہٕ نین شُرین تہٕ خصوصاً پنہٕ نِس بأژس پیٹھ۔ یُتھ ہیُو شخٕص چھُ یاتہٕ جسمأنی تکلیف دِوان یا جنسی استحصالس کأم ہیوان یا چھُ تتھی فعلِ بدانجام دِوان یُمہٕ سیتی تس پانس سیتی باقین ہنز زندگی تہٕ خطرس منز پیوان چھیہ مثلاً سُہ چھُ تیز رفتار گاڑی چلاوان، مہلک ہتھیارن سیتی گندان، ہیرٕ پیٹھ بون ووٹہٕ لایان، بِلا وجہ أکِس بیٚیس سیتی ژُوان، مشینن تہٕ اوزارن پیٹھ ہاٹھ پُھٹراوان، بلا اشتعال لیکہ فاش پران یا ہٹہٕ مٹہٕ ژُوان بیترٕ ہ۔ گندنس درو کنس، کھیل کودس یا باقے جسمأنی کرتبس دوران یِم لُوکھ دَوا دارو خاص کرِتھ (اسٹیرویڈس (steroids)) استعمال کران چھ تِمن تہٕ چھُ وُلی وُلی تہٕ حدٕ ڈٔلتھ شرارتھ کھسان۔ کُل عالمس منز چھُ آمُت وُچھنہٕ زِ ہ خودکشی یا قتل و غارت یُس جارحیت یا بے گنڈ غوصہٕ سیتی سپدان چھ، تتھ پتہٕ چھُ نشہٕ کارفرما، خاص کرِتھ شرابُک نشہٕ۔ کم کھوتہٕ کم مقدار شراب تہٕ ہیکہ انسانس دماغ ڈٔلتھ تہٕ تخریبی کامِن کُن لأگتھ۔ شرابہ علاوٕ تہٕ چھ کینہہ کیمیأ بدنام تہٕ بزگار اِتھ ہی جرأیم ووتلاونس تہٕ انجام دِنس منز، مثلاً میتھ ایمفیٹامین، کوکین، تہٕ بسیار وُتش دِنہٕ وألی منشیات یِم پزی پأٹھی انسانس وحشی جانور بناوان چھ۔ گھریلو تخریب تہٕ جنسی استحصال چھ ازکل ہندوستانس منز عروجس پیٹھ، تہٕ وُچھنہٕ چھُ آمُت زِ ہ اکثر و بیشتر چھ اتھ پتہٕ نشہٕ کارفرما۔ امریکہ تہٕ دیگر یورپی مُلکن اندر تہٕ چھ گھریلو تنازعات عام۔ بد قسمتی چھیہ یہ زِ یمن تنازن ہندی شکار چھِ زیاستر لوٕ کٹ

بچہٕ تہٕ کمزور زنانہ سپدان ۔ یہوے وجہ چھ زِ تم چھِ ذہنی تہٕ نفسیٲتی بیمارٮ۪ن منز مبتلا گژھان ۔ یاچھ تِتھی شُری تہٕ بڈی گژھتھ تخریبی کامین اندر ملوث سپدان ۔

بِلا اشتعال شرارتُک تدورُک

بِلا اشتعال شرارتہٕ کِس علاج معالجس چھ زہٕ پہلو

ا۔ نفسیٲتی پہلو

ہرگاہ باسہِ زِ کانہہ شخص لوگ بِلا وجہ شرارتس اندر یتھ جارحیت کرنہِ یا ہیوٗتُن کُنہ تخریبی عملہِ منز مبتلا سپدُن، تیلہِ پزِن اسہِ مندرجہ ذیل احتیاط ورتاوٕنی ؛ جائے وقوعس پیٹھ روٗزِ محتاط ۔ وارٕ وارٕ پکِو اورٕ یور ۔ کتھ کرِو وُس نرمی سان ۔ کتھ گژھِ صاف تہٕ واضح آسنۍ ۔ تسلی دِیُوس تہٕ کتھ کران کران ہیٚو ماحولس سام ۔ چھراہ اپزِ مپزِ مہٕ ورتاوِو ۔ تیُوتھ ماحول کرِو تیار زِ شرارت ہوٚت گژھِ وارٕ وارٕ ٹھنڈٕ ۔ تیُوتھ اوندپوٚک مہٕ بناوِو یُتھ زن تس زیادٕے تیش کھسہِ ۔ بہتر چھُ زِ امہِ ماحولہٕ منزٕ کڈُو کھ تِتھی نفر نیبر یم تیز ترار یا خشمہٕ ہیتی آسن ۔ دھمکی، لیکھ، ووہو یا کریکہٕ نادس مہٕ ہیٚو کام ۔ اِتھس شخصس مہٕ لاگِو اتھٕ، نہٕ لاگِو زیٚوس اُندی اُندی جانگر ۔ پانس اندی پٔکی ہٹایو کانہہ تہٕ تیز یا مہلک ہتھیار ۔ دروازس نکھٕ روزُن گیہ عقلمندی، یُتھ زن ژلنس تہٕ پان بچاونس وار روزِ ۔ ہرگاہ کانہہ شخص منزس یِیہ لیس پیٹھ بیمارس یژھ تہٕ پژھ آسہ، تہِ گو بہتر ۔ تریشہٕ گلاسہ، چایہ پیالہٕ یا بیہ کینہہ چاونہٕ کھیاونہٕ سیتی ہیکہٕ شرارتہٕ ہُتس شرارتھ ہمتھ ۔ اپزٕ تسلی یا اپزی وعدٕ دِنی چھنہٕ جان ۔ کوشش گژھِ کرٕنی زِ اِتھس شخصس گژھ نہ خودی یا اناہس ٹھیس لگنی ۔ بہتر تہٕ افضل چھُ زِ یہ گوژھ کتھن منز

آوُرتھوَنہ یُن ، یوتتھ تام ماحول پورٕ پاٹھی قوبوٗہس منز ییہِ۔ ہرگاہ نشہٕ آسہ کران تتھ گژھ ہیٚس ٹھاک کرُن۔

ب۔ ادویات

بے گنڈ شرارتس مدٕ والنہٕ خاطرٕ چھ ادویاتن اہم رول ۔خاص کرِتھ تمن شخژن منز یمن نشس سیتی کانہہ نفسیٲتی مرض آسہ یا یمن اشتعالہٕ علاوٕ بے چینی تہ سیٹھاہ جیرٕ تہ وأراگ آسہ ۔دَوٕہن منز بہترین دوا چھ۔

☆ انجکشن ہیلوپیراڈول (Haloperidol) ۵ تا ۱۰ ملی گرام دوٕ یہ دوٕ یہ گھنٹہٕ پتہ روٗنکھس بھرنہٕ یوان یوتتھ تام شرارتس پیٹھ قوبوسپد ٕ ۔ (اتھ سیتی چھُ ۵۰ ملی گرام پرو میتھازین (Promethazine) تہ یوان دِنہ یُتھ زن نہ گوڈ کہ دَوٕہکی ناکارٕ اثرات ووتلن۔

☆ امہِ علاوٕ ہیکو أسی رگہِ منز بھرِتھ انجکشن ایازِپام ۵ تا ۱۰ ملی گرام ۔ یا لورازِ پام ۲ تا ۴ ملی گرام۔

☆ یُژ کالُک مُضمن اشتعال یا شرارتھ ہیکو أسی ٹھیک کرِتھ ...... رِس پیراڈون ۱ تا ۲ ملی گرام پھلیٚن یا قطرن ہندِس صورتس منز دِنہ سیتی ۔یا اولانزاپین ۵ تا ۱۰ ملی گرام چایہِ یا بیٚیہ کُنہِ مشروبس اندر حل کٔرِتھ یا قوٹیاپین ۲۵ تا ۵۰ ملی گرام آپرأوِتھ۔

☆ عقلی زوال یعنی Dementia یا eternal retardation آسنہٕ

چہٕ حالژ منز تہٕ ہیکہٕ بے گنڈ اشتعال کھسِتھ۔ تتھ صورژ منز چھ بسپیرون Buspirone ۱۰ تا ۱۵ ملی گرام پرٛیتھ دوہ واتناوُن فائیدٕ مند۔

پ۔ عملی روک تھام

ہرگاہ نفسیأتی پہلو کہ علاجہ یا دَوہوسپتی بے گنڈ غوصہٕ کاژہِ تل ہیکہٕ نہ یتھ، تیلہ چھُ پُرخطر اشتعال یا جارحیت کرن وول شخص اتھوسپتی قوبوہس منز اُنن ضروری۔ تمہ خأطرٕ گژھن ڈٕری پہن زہٕ ژور نفر آسنی ۔ نرم میٹرسس Mattress پیٹھ کوم کرِتھ پاوُن، نرہِ زنگہٕ بند تھوٕنی تہٕ کینژس کالس اُتھی حالژ منز نظر گُزرتھاوٕنی۔ وکھ چھُ بہترین شفا بخشن وول۔ تہٕ کینہہ کألی سپدہِ شرارتس پیٹھ ضرور قابو۔

ت۔ اُخری پہلو۔

ماحول پُرسکون سپدنہٕ پتہٕ چھیہ انوٲری تمن بدقسمت شخژن ہنز یم نشہٕ باز ٕسندہِ اشتعال یا جارحیتکی شکار آسن سپدٕمتی۔ مثلاً گھرِ چہ مزور زنانہٕ، شُری تہٕ ضعیف بُزرگ۔ تمن سہارٕ دیُون تہٕ دادرسی کرٕنی چھ قانونی محکمن، نجی راحت کأری ادارن، ہیلتھ سنٹرن، ہسپتالن، کونسلنگ مرکزن تہٕ باقٕے سمأجی ادارن ہنز ذِمہ دأری۔

نشہ ترٲونہٕ پتہٕ باقٕے حل طلب مسأیل

کینہہ کال برونہہ کور سأنی منشیات انخلاٗ مرکزن اکھ نشہ باز اکرم نشہٕ نشہ آزاد تہٕ بوزی توسہ کیاہ چھُ ونان پانس متعلق۔

"میہ نیو پورہ پأٹھی علاج تہٕ وُتس گھرِ یِ سوچتھِ زہٕ وُنی آسہِ میانہٕ موکھ

سورُوے کینہہ رُتُوے رُت۔ مگر بہٕ گوس سکھ نا امید تہ کیازِ بہٕ رُودُس نہٕ خوش۔ میٲنٛز
بے قرأری رُوز دوہ کھوتہ دوہ بڑان، میہ اُس نہٕ اکھ رژھ تہ ٚنندر ٚیوان۔ وار ٚیہن
دوہن تہ رأژن اوس نیہ سنگاہشارٕہ گژھان، خوف ناک خواب وچھان تہ میہ اوس
ہٹہٕ مٹک وہم روزان۔ میہ آو نہٕ سمجھ زِ بہٕ ہےٚ کرہٕ تہ کرہٕ کیاہ ؟! اُخرکار رووتس بیہ تھٕ
ہیروئین ٚکس نشس کنُ لاران لاران۔"

اسہ منز چھ کأتیاہ تم یم نشہٕ تراونہٕ پتہٕ گوڑہٕ گوڑہٕ بالکل اکرم صأبنی پأٹھی
موحسوس کران چھ۔ دراصل چھُ نشہٕ ھلہِ تہِ شرا کھ تہ پلہِ تہِ شرا کھے۔ نشہٕ کرنس
دوران چھِ آنتھ رژھی مسٔلہ ووتلان یم نشہٕ بازس کھےٚ پھن مگر تمس سیتی روزن والین
زیادہٕ بوزنہٕ یوان چھِ۔ نشہٕ تراونس دوران چھِ کینہہ وولہٕ ہرشہِ ووتلان مگر یمہ چھیہ نشہٕ
تراون وألکی سےٚ یوت موحسوس گژھان۔ چونکہ اُمس چھ ژھوٹہ کھوتہ ژھوٚٹ وتھ
واپس ژلُن باسان، یہوے وجہ چھُ زِ یُتھ ہیوشخٕز چھُ بے پر تہ بے اختیار سپدِتھ
بیہ نشہٕ کھیہ اندر لاینہٕ یوان۔

اماتہ کیازِ ؟ دراصل چھُ یہِ راون دود۔
جِسمس تہ دماغس یُس عادتھاہ لاریومُت اوس تمی عادتن اُسِ یم دوشوے
اجزأ لاغر بنأوی ٕتی۔ بیا کھ راون دود چھُ نشہٕ بازس سمأجی طور طریقو موحسوس
سپدان۔ نشہٕ کرنس دوران اوس تمی پنُن اکھ مخصوص دأیرٕہ بنوومُت یتھ اندرتس سُندو
تھُن ہٕہُن تہ لسُن بسُن پننہِ آیہ اوس مگر یُس وُنی اتھٕ گوس۔ بہر حال یم مسأئل چھِ نا

پائیدار تہٕ عارضی ۔ نشس کُن واپس ژُلن چھُنہٕ اتھ حل ۔ حل چھُ مسئلہ سمجھُن تہٕ عقلمندی سان تمیُک مقابلہٕ کرُن ۔

مسئلہ ۔۱ نالایق سوچ تہٕ سمجھ ۔

نشہٕ بازُسند دماغ چھُ کیمیا ہوٕ سیتیٕ تیوتاہ ناکارٕہ بنیومُت آسان زٕہ تٔمی ہٕندٕ خاطرٕہ چھُ کُنہِ متعلق سوچُن دردِسر باسان ۔ کُنہ وِزہِ باسان طبیعی تہٕ کُنہ وِزہِ غأر طبیعی ۔ سُہ چھنہ ہیکان زیادٕہ کالس غور وفکر کرِتھ یا کُنہ کُن توجہ دِتھ، پیچیدٕہ مسئلس متعلق سوچ و بچار کرُن تہٕ کانہہ فأصلہٕ نیونُ چھُس بارگران باسان ۔ یانس أندی ییلہٕ لوٚکٹ یا بڈٕ مسائیل ژینتھ چھُس ہأبتھ اژان ۔ باسان چھُس زٕہ شوٚٹھ چھ کینٛہہ کرنس کراونس نااہل تہٕ نابہ کار ۔

مسئلہ ۔۲ اکِسے کتھِ دل دیُون تہٕ کوکرس گٔنی زنگ

"اکرم اوس ہسپتال واتنہٕ خاطرٕہ آٹو رِکشس پراران ۔ ڈوڈ گھنٹہٕ ضایہ کرنہٕ باوجودتہِ میوٗل نہٕ تس آٹو ۔ سڑکہِ اپارِہ اوس بزرگاہ اکھ أمس وچھان تہٕ سُہ تورٕ یپورٕ أمس پرژھنہِ ۔ 'گوٗبراژٕہ کس پراران؟' اکرمن وۄن نس بہٕ چھُس آٹو رِکشس پراران ۔ میہ چھُ صدر ہسپتال واتُن ۔ بزرگن دۄپ نس آٹو وَن چھ میٹر لاگنس پیٹھ از ہرتال ۔ یپأری ییہ نہٕ کانہہ آٹو ۔ اکرم گو حأران تہٕ پریشان ۔ مگر بزرگن ژینٛی تٔمی سنز حالتھ تہٕ دوٚپنس ۔ دٔہن قدمن پیٹھ چھوی بس اسٹاپ ۔ ہوکیاہ ۔ ہُتیٚ نس ۔ ژٕہ ہیککھ بسہِ کھٔسِتھ ۔ اکرم گو خجل ۔ تہِ کیازِہ تس اوس ییتس کالس چھرا اکوے خیال یوان تہٕ یوان آٹو ۔ آٹو ۔ آٹو ۔ تس گونہٕ یمہِ کتھِ ہُند گمان تہٕ زٕہ ہسپتال تام واتنس چھِ باقے طریقہٕ تہٕ"

مسئلہ۔۳

دماغس منز گُنی کتھ پھِری پھِری یوان۔ نشہٕ تراوِن وألی سُند سوچ چھُ اِتھے پأٹھی آلہٕ کرنٛڈلس اندر ہینہٕ یوان۔ تہٕ باقٕے ضروری ماملن گُن چھُس نہ زونے روزان۔

مسئلہ۔۴ مشرفہٕ

باضے چھُ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ نشہٕ بازس یادداشت راوان۔ تُمس چھُنہ کینہہ کتھٕ یاد ے روزان۔ مثلاً سہُ چھ غورٕ سان اُکس بے سنز کتھ بوزان تہ تُشراہ آنہٕ کتھ سمجھان۔ مگر کینہہ کال پتے چھُ اُڈہنا مُشِد گمڑ آسان۔ بییہ وکھ گُذرنس سیٖتی چھُ یادداشتس پیٚٹھ اثر بُرزن بیہان۔ شوٗبس چھِ چیز راوان، فون نمبر تام چھُس مشِد گڑھان، زأنِی کارن تہ زأنِی وتن ہندی ناو چھُس راوان۔ یہوے وجہ چھُ زِ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھُ کینٛژن کأم کارکرنس منز دِقت یوان۔ یِم چیز چھِ شخصٕس اندر ذہنی کھچاوٗ تہ اضطراب پأدٕ کران۔ یِمہٕ کِنٛی تس مزید مشرفہٕ لاران چھُ۔

مسئلہ۔ ۵ بے ضابطہ تہ بے اختیارٕ جذبات

باضے چھ کینہہ نشہٕ تراوان تراوان جذباتہٕ رنگی حدٕ نیبر نیران۔ یتھ جایہ زٕ اُش پھیری کأنی اُسی، تتیتھ چھ یِم اُش خار تراوان۔ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھُ نشہٕ باز حدٕ روستوٗی اضطراب تہٕ تشویش ہاوان تہٕ باوان۔ تس چھُ ڈُلی ڈُلی جانِ منس پیٚٹھ یوان۔ باضے چھِیس تیژاہ نیتہٕ سوٗتی یوان زہِ ضرورت آسنہ باوجود تہِ چھُنہ کانہہ تأثراہ دِوان۔ یعنی اُتی توت تاف تہ اُتی شِنہٕ مأنی ہیو کیھ۔

"نشہٕ تراونہٕ پتہٕ ییلہِ اکرم واپس دفتر گو، سہٕ اوس گوڈہٕ گوڈہٕ اُکس بییس کتھِ کتھِ پیٹھ کھینہِ ووتھان، جارحیت کران تہٕ کُنہِ وزہِ جفیٖ تہِ ژھنان۔ مگر کینہہ ہفتہٕ گژھتھ آیہٕ تس تیژاہ نرمی زہِ ہرگاہ کانہہ لیکھ تہِ کڈہِ ہس سہٕ اوسُس نہ واپس جواب دِوان۔ امہِ قسمُک ردِعمل ُچھتھ گییہٕ تمٕی سندی یاردوس تہٕ گھرِکی حأران تہٕ پریشان۔"

مسئلہ۔۶ ہندرہِ منز خلل

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھنہٕ کینژن ہندرٕے یوان۔ یودوَے ہندر ییہ تہِ تمن چھ عجیب تہٕ وحشت ناک خواب تنگ کران۔ کُنہِ وِزہِ چھکھ ترٛتھ گوٗب ہندر پیٛوان زہِ دوہی دوہس شونگنہٕ باوجود تہِ چھنہٕ ہُشارہٕ گژھان۔

مسئلہ۔۷ جسمأنی توازُن تہٕ انگن ہُند تال میل راوُن

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھُ کینژن توازُن ڈلان۔ نریٛن زنگن تہٕ اُچھن درمیان چھُنہٕ صحیح تال میل روزان۔ پکُن ٹکُن چھُ باضے مندہٕ چھاوان تہٕ یہِ سورُوٕے چھُ احساسِ کمتری پأدہٕ کرنہٕ خأطرہٕ کأفی۔

"اکرم اوس مانہٕ یوان ٹائپ کرنس منز۔ دفترس منز اوس نہ کانہہ اکھا ئیس تس سیتی کمپیوٹر چلاونس منز مان کرہِ ہے۔ مگر نشہٕ تراونہٕ پتہٕ اُس تس ٹائپ کران کران تھرہٕ تھرہ ووتھان تہٕ سہٕ اوس نہ کُرسی پیٹھ ٹھیکھ پأٹھی بہتھ ہیکان۔ سیتی کأم کرن وألی اُسی تس ٹأنہٕ ژٹان۔ مگر کینژوس کالس صبر کرنہٕ پتہٕ ہیوت تمٕی تمے آیہٕ پکُن یمہ آیہٕ نشہٕ کرنہٕ برونٹھ اوس پکان۔"

مسئلہ ۔ 8 خواہ مخواہچ وولہٕ ہرش

کانہہ تہٕ لوکٹ یا بوڈ مسئلہٕ گژھی تن ظاہر، عقلمندی چھیٚ یی زہٕ وقس پیٹھ تمیک حل ژھانڈُن ۔ اتھ برعکس چھُ مسئلہٕ سومرأوی سومرأوی نشہٕ تراون وول ُ بالأ خر وولہٕ ہرِشہ منز مبتلا گژھان تہٕ یہأے وولہٕ ہرش چھیٚ کارن بنان پوٚت پھیرِتھ بییہ نشہٕ کرنک ۔ مثلاً ''سائنس منشیات انخلأ مرکزس پیٹھ آوٚ اکہٕ دوہ اکھ مریض پانژہٕ ریتی واپس ۔تِمی اوس پانژہٕ ریتی بییہ شوراب چوٗمت ۔ تہٕ سہٕ اوس نشس کُن پوٚت پھیرِتھ آمُت ۔تِمی دوٗن ودان ودان......

''میأنس نیچِوِس أس وندہٕ چ چھٹی تریٚن ریٚتن ۔ میأنی گھر واجینہٕ أس میہ وِزہٕ وِزہٕ یاد پاوان زہٕ صأبہ لالس چھیٚ وردی بناونی ۔تِس اوس اسکول بوٚٹھ تہٕ ژھیونمُت ۔تریٚن ریٚتن ہُند فیس تہِ اوس بھرُن ۔ سوٚ بچأر أس رُت مشورہٕ دِوان زہٕ بہ دِمہ ہا بروٚنٹھے دفترس منزاڈوانسہٕ موکھ درخواست مگر بہ اوٚسس ژیٹھ ژیٹھ دِوان ۔ بہ اوس سس ونان زہٕ وُنہ چھِ سکول گژھنس واریاہ دوہ ۔ کینہہ چھُنہٕ پروائے ۔ وچھان وچھان موکلییہ صأبہ لالس چھٹی تہٕ ییلہ سکول گژھنس چھراہ زہٕ دوہ روٗد ی بہٕ لوگس تتہٕ پھھریٚن ۔ میہ کھوت پریشر ۔ میہ آو نہٕ کینہہ تہِ سوچا سمجھا ۔ جلدی منز نیوٗم کھانداریہ نہِ ہُند دوٗرہٕ جورہٕ کنتھ ییتھ زن ضروری اخراجات پورہٕ گژھن ۔ تہٕ کرنہ سیتٕی کھوت میہ زیادے پریشر ۔ ٹینشن گوم بڈان تہٕ دوہ دِش اوٚسس کلس تھف کرِتھ روزان ۔ کھندارینی تہِ آیم تنگ ییلہِ بہ پریٚتھ ساتہٕ ہوٚپ تہٕ دوٗپ گرِتھ

روزان اوُسس ۔ وُنی اَسہِ کتھ کتھِ پیٹھ ژُوان تہٕ میہ اوس کلہٕ پھٹنس آمُت ۔ پتہٕ لا کن رُودُم نہٕ پانس تام تہٕ ووتُس تُٔتھی اڈس پیٹھ ییتیتھ چُیوان اوُسس ۔ وُچھان وُچھان نیم تم ساری پونسہٕ شرابس پیٹھ خرچاوِتھ ۔"

ذہنی کھچاوٗ یا تناو یعنی Stress گژھِ نہ بڈنہٕ دیُون ۔ فضول وولہٕ ہرشہِ نشہٕ پان بچاونہٕ خاطرہٕ گژھِ گوڈنیتھ کھچاوٕچ نوعیت زانٕنۍ ، زأنتھ تمیُک ماحول ، تیچ شدٔت تہٕ وجہ پرزہٕ ناوٕنی ، وقتس پیٹھ حل ژھانڈُن یتھ زن نہٕ حالات قوبوٗ نیبر نیرن ۔ اسہ پزہ ھُشیأری سان کُنہٕ تہٕ کھچاوٕ منزٕ پان کڈُن ۔ مندرجہ ذیل طور طریقہٕ چھامہِ موکھہٕ کارآمد تہٕ کارگر ثابت سپدان ۔

☆ اکہِ لٹہ ترووُمت نشہٕ پزِہ نہٕ دوبارٕہ کرُن ۔
☆ پننۍ احساسات گژھن بیین سیتۍ باگرٕنی تہٕ باوٕنی ۔
☆ گھرہِ کیٚن ہُنداتھٕ روٗٹ حأصل کرُن مسئلہ حل کرنس منز ۔
☆ مأہرانہٕ رائے ترائے حأصل کرٕنی مثلاً کونسلر یا سایکو لاجسٹس نشہٕ وقتہٕ وقتہٕ مفید مشورٕہ رٹنۍ بیتر ہِ ۔
☆ پننۍ یادداشت بہتر بناونہٕ خاطرٕہ پزِہ نشہٕ تراون وألس اہم نوقطٕ تہٕ اہم ذِمہ وأریہِ ڈایری پیٹھ لیکھِتھ تھوٕنی ۔
☆ جسمس تہٕ ذہنس سکون بخشنہٕ موکھہٕ پزن مخصوص ریاضت تہٕ ورزشہٕ ملاونہِ ۔ معقول غذا ایٚک استعمال کرُن ۔ ضروری آرام کرُن ۔
☆ عبادتھ کرٕنی ۔

☆ باقائیدٕہ جسمٲنی ورزش، کسرت تہٕ یوگا۔

☆ فالتو وقت مثبت طور طریقن منز گُزارُن۔ مثلاً کار کصب ،مشغلہٕ ، گھریلو کھیل کود بہتر ہٕ۔

☆ صحت مندروزنہٕ خاطرٕہ مقوی تہٕ متووازن غزا ئک استعمال کرُن۔ تہٕ وُترٕہ کھوٕرِ کھین خوردنی تہٕ فضول مشروباتن ہُند استعمال ترک کرُن ۔ ہرگاہ بچاوٕکی یِم تدابیر ہِن نہ وقتس پیٹھ پانہٕ ناوٕنہٕ ، تیلہ ہیکہ لوٕکٹ ہن بڈ پرابلم بٔنتھ ۔ وُچھان وُچھان کڈہِ پوٚت کل شہمارہٕ سندی پاٗٹھی کلہٕ تہٕ ممکن چھُ زہٕ یُتھ شخو مایہ بیہ پوت پھیرِتھ نشس گُن۔

پوٚت کل یا ٹیٹھ چھ کیاہ ؟

ٹیٹھ یعنی Craving چھےٚ سوٚ طلب یا زبردست کل ییتھ منز اکھ نشہٕ باز مجبور تہٕ لاچار چھُ گژھان بیٚہِ نشہٕ کرنہٕ موکھٕ۔

☆ ٹیٹھ ہیکہِ کُنہِ ساتہٕ تہِ ییتھ ،مگر دوہ ڈٕلتھ چھُ زیادے پہن یِوان۔

☆ ٹیٹھ ہیکہِ زندگی منز کُنہِ تہِ وٲنسہِ یا پڑاوس پیٹھ ووتِلتھ۔

☆ ٹیٹھ ہیکہِ لوٚت یا گوٚب اُستھ۔ مگر اسہِ پزہٕ ژیٹس تھوٗن زہِ کیوٗتھ تہِ اٗسی تن، یہِ پوٚت کل ہیکون اُسی آسٲنی سان کاژہِ تل رُٹتھ۔

☆ ٹیٹھ چھنہٕ زیادہٕ کالس پوشان۔

☆ ٹیٹھ چھ منہٕ اُندرِمیٚن یا منہٕ نیبرِمیٚن عنصرن ہُند نتیجہ یِم اتھ وُتش دِوان چھ۔ یِمن ہنز ذِکر کرنی چھے اہم :

بیرونی عناصر

- تِمن جاین گڑھُن ییتہِ نشہٕ آسنِ کرنہٕ یِوان مثلاً چرسہٕ تکیہٕ۔ یا کانٛسہِ شخصوس نشہٕ کران کران وُچھنُ۔ یا موے خانس کُن نظر پینۍ۔
- چندس واریاہ دیار آسنۍ، مثالے طلب یا بونس رٹنہٕ کہِ دوہ یا رشوت رٹ ہِنکہِ دوہ چھُ چسکُک شہمارنیہ سنگاہ کلہٕ کڈان۔
- پوٗنسہٕ رٕنگۍ محتاج یا کنگال گڑھُن۔ یہ حالتھ چھے ذہنی کھچاوس زنم دِوان یُس نشس کُن لمان چھُ۔
- کانہہ فلم یا ڈرامہ وُچھُن ییتھ اندر کانٛسہِ کردارس نشہٕ کران ہاون۔
- تِمن یارن دوستن کُن یا تِمن جاین کُن نظر پینۍ یِمن سیتۍ یا یِمن جاین محفلہ گرماونہٕ آسہ یِوان۔

اندرونی عناصر

- اضطراب، غوصہٕ، تھکاوٹ
- بوریت، شہرٕ نیٚبر یا سفرس دوران فُرصتھاہ، وقتَ فرصتھ مثلاً ایامِ تعطیل، ہرتال، کرفیو، لاک ڈاون بیترِ
- دوہ دِشُک تناؤ، ذہنی کھچاؤ تہٕ وولہٕ ہرش۔
- جسمانۍ دود تہ دگ۔ حوادث، صدمہٕ بیترِ یِمو خاطرٕ دواہ دارُو دگ ژلراوانہ موکھہٕ استعمال سپدان اوس۔
- گھریلو جھگڑٕ تہٕ وندہٕ مژر، یا دفتری ٹکراو تہ صاحبہٕ سنٛز نس کرٕنۍ۔

- مثبت جذبات ، حدٕ رۆژھ لول تہ سیٹھاہ زیادٕ خوشی ۔یم تہ ہیکن چسکک موردٕ لاگتھ شیمارُوزہٕ ناوِتھ۔

چسکہٕ دادہِ نِشہٕ ہیکو اَسی پٔنن پان برونٹھے بچاوِتھ ۔تہٕ ہر گاہ وں تھف تراون تہِ ،توتہِ چھنہٕ پروائے ۔اَسی ہیکون یہ کُنہ تہِ پڑاوس پیٹھ زیرِ کرِتھ ۔ پٔنن سوچ، وتیرٕ تہٕ ورتاوٕ بدلاونہٕ سیتی ۔

پۆت پھیوٗر اکھ ردِعمل

پۆت پھیوٗر (Relapse) گوکیاہ تہ امہِ نِشہٕ کتھٕ پأٹھی ہیکو پان بچاوِتھ؟ یہ چھیٚہ اکھ ردِعمل یوسہ ، نشہٕ تراونہٕ پتہٕ نشہٕ بازس ژھایہٕ ہندی پأٹھی پتے چھیہ روزان۔ یہ چھیہ دراصل سۆ پۆت کل یوسہٕ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ تہِ لاشعوری طور نشہٕ بازس زیرِ زیرِ دِوان چھیہ ۔پۆت پھیوٗر چھنہٕ لوٕ کٹ کتھاہ بلکہ یہ گژھِ زانُن زہِ یہ چھیہ پرٛیتھ وِزہِ کمزور ارادٕ واٲلس زاگہِ ۔

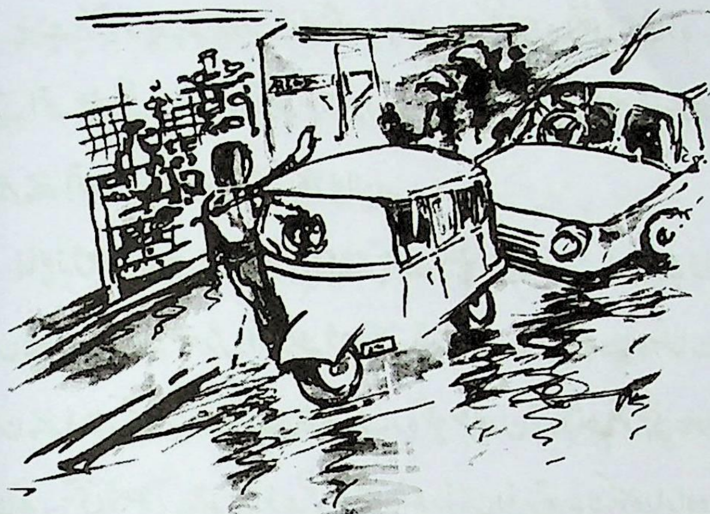
یاد گژھِ تھوٗن زہ پۆت پھیوٗر چھیہ پاسکی د ر ہندی پأٹھی ، پڑاوٕ پتہٕ پڑاوٕ نشہٕ بازس پتے بییہٕ نشہٕ کھیہ کُن لُمن ہیٚوان تہٕ اَمِس ہیکو کُنہِ تہِ پڑاوس پیٹھ لانکم چاژِتھ یتھٕ زن نہٕ انسان بییہ نشہٕ کھیہ اندر لاینہ ییہ ۔رِکِنی گییہ تہ انسان واتہِ بییہ ہتھ گز بون شیطان نالہ چہٕ کھیہ منز۔ گوڈنیوک پڑاوٕ چھُ انسانہٕ سُند سوچ۔ ہرگاہ دماغس اندر اتھ گوڈنچ سیر نٲے ممکن چھُ انسان ما کھالہِ پانس اَندری خیالنہٕ منز چسکس اندی اندی قلائے ۔سون خیال چھُ سانہِ وتھنہٕ بیہنہٕ تہ ورتاوٕ تلہٕ باقین آسأنی سان فِکرہِ تران ۔

پۆت پھیُور چھ ینہ برونہہ ' وارننگ دِوان۔ تہٕ عقلمندس اِتھوی اشارہٕ لگان چھ سہٕ ہیکہِ اتھ پیٹھ پنٕنی تدابیر آزماوِتھ یتھ زن نہ سہٕ بییہ نشہٕ کرِہ۔ مضبوط ارادہٕ یا ہُشارہٕ ضمیر چھُ اِتھ نے موقن پیٹھ اکار بکار یوان۔

☆ اما پوز ژھۆر جام Dry drink چھُ پۆت پھیُور عملہِ ہُند گوڈ۔ تہِ زن گو نشہٕ بازس چھُ گُمانس تہٕ تصورس اندر نشہٕ ژھیف دِتھ۔ تس ہٕندی حرکات وسکنات تہٕ وتھن ہہُن چھُ ونہ تے آیہ۔ مطلب چھُ صاف زہِ شخصٕ مزکورن ترووٕ نشہٕ مگر پنٕنی عادات مُشرأوِن نہٕ۔ یعنی ژھۆر پیالہٕ چھُ ونہِ تس ذہنس اندر أس دأرِتھ۔ تہٕ کمزور ارادہٕ کنہٕ ہیکہ سہٕ کنہ تہِ ساتہٕ اتھ پیالس بھٔرِتھ تہٕ نشس کُن واپس پھیرِتھ۔

''کینہہ کال برونہہ۔ اکہِ دوہ اوسُس بہٕ ڈیوٹی پیٹھٕ واپس گھرہٕ کُن پکان۔ میہ برونہہ برونہہ اوس اکھ آٹو رِکشہٕ دوران۔ بٹہٕ وور وأتِتھ دِژ آٹو وألی اچانک بریک۔ میہ تہِ دِژ وقتسے پیٹھ بریک تہٕ میأنی کارِ رُکے یہ چی آواز کرِتھ چھر اوزہٕ آنچہِ آٹو وس پتہٕ کنہِ۔ آواز بوٗزتھ گیہِ کینہہ استادہٕ نفرجمع۔ اکھاہ ووٗتھ آٹو وألس کُن۔ کہو گوئے۔ اچانک چھے پیٔتی نس بریک لگان۔ پٔتی کنی گیأئے کار پیٹھ کھسِتھ۔'

میہ پرزہٕ نووٕ آٹو ڈرائیور تہٕ تمی پرزہٕ نوونس بہٕ۔ تمی اوس سائنس منشیات انخلا مرکزس پیٹھ زہٕ ریتھ برونٹھ شراب چھٕن ترووُمت۔ آٹو ڈرائیور رووٗتھ کمہِ تانی بتھِ۔ مُأفی ڈاکٹر صاب۔ میہ نحض باخوداہ فکری تران۔ یۆت نس وأتِتھ چھم پانئے بریک لگان، میہ تراوٕ وٕ چھن کُن نظر۔ تیتھ اوس ٹاکارہٕ پأٹھی شراب دوکان۔''



مطلب چھُ صاف زہِ شخصِ مذکورس اوس وُنہِ تہِ خٲلی جام دماغس منزٲس وہرأ وِتھ۔ تِمس اوس بے شکھ پۆت پھیُور لگہ ٹک خطرٕہ۔ وۄں چھُ سوال زہِ اَسی کتھٕ ٲنی ہیکو بدٕلتھ؟ قدرتک قانون چھُ زہِ ''ہرگاہ تیل تہِ تیٖنگل ہواچہِ موجودگی منز نزدیک یِن، تیلہِ چھُ نارہینگ خطرٕہ روزان'' لہٰذا ریٚہہ ژھیوراوُنہٕ موکھٕ چھُ ہوٚہسےٕ ہُٹی گنڈ دیُون ضروری۔ سائنس واتاورنس تہِ اوندٕپکس اندر چھِ بےشمار کیمیا زٲژ تہِ منشیات ہمیشہ دستیاب، ناردِنہٕ خٲطرٕہ زاگہِ۔ ہوا لۆگ تہِ الاوٗ گژھِ ظٲہر۔ یہ ہوا چھُ سون سوچ، ورتاوٗ، وُتھُن بہُن تہِ طرزِ زندگی۔ لہٰذا چھِ یِم سٲری بدلاوٕنی ضروری۔

ضروری چھُ زہِ یِتھ کُل یِگس منز پزِ اسہ گوڈٕ انوٲری دِنی نشس لتھ دِنس، تِتھٲئے پاٹھی یِتھٕ پاٹھی نشہٕ کرنہٕ وِزِہ تِتھ نشس زیادٕہ اہمیت دِوان اَسی۔ ہرگاہ سوچس

اندر بدلاوٗ انہ نس دِقت ییہ تیلہِ چھُ صحل باسان پڑاوٗ پتہٕ پڑاو پانس اندرٕ تبدیلی انٕز۔
مثلاً ارادس اندر قوُت پأدہٕ کرٕنی زہِ چلواز کروٚہیمتھ تہٕ چیٚموٗ نہٕ کینہہ۔ دوہ لُوٚستھ گرٕھِ
من شادزہِ شوٗٹھ ہیوک از نشہٕ نشہٕ دُور رُوزِتھ۔ دوٚیمہِ دوہ تہِ پانس اندر مستحکم ارادہٕ پأدہٕ
کرُن تہٕ اِتھائے گٔنز ہفتہٕ وادہٕ گزارٕنی امہ روزٕھ۔ یہ عمل ورتاونہٕ سیتی واتہٕ اکھ دوہا سُہ
تہٕ ییلہ نشہٕ بازس ڈلہِ مأل تہٕ خوداین ہےٚ یوٚ ژھ سہٕ تراوہِ ہمیشہٕ خأطرٕ نشہٕ کرٕنُوی۔

"اکھ شخٕز اہ اوس منز دریاوس ژھرانٹھ وایان۔ مگر دریاوس اوس بہاوٗ بیپتھ گُن
تہٕ سہٕ اوس کم کاسہٕ فأصلہٕ طے کٔرِتھ بہاوس سیتی ییہ بون واتان۔ یا اِتھوی سہٕ ڈیٚجر
تراوان اوس، سہٕ اوس ییہ واپس پٔتہِ جایہ واتان۔ سہٕ تھوٚک سیٹھاہ، مگر چونکہ تس اوس
اپور بٔتھس تام واتُن، تٔمی کوٚر یا شاہ پاشاہ۔ پتن سوروُے زور آزموُن تہٕ نرہِ زنگہٕ
وایان وایان ووت اُخر منزلس تام۔"

اِتھےٚ پأٹھی نشہٕ تراوان تراوان چھ باضے اسہِ ہیٚمتھ سوران تہٕ سأنس سوچس
اندریُس ژھوٚر پیالہٕ چھُ آسان سہٕ چھُ کشکوٗلکی پأٹھی منگان۔ توٚے چھ پیٚوان پنہ
نسِ منس رأچھ کرٕتھ ایماندأری سان سأری زور آزماوٕنی یتھ زن نہٕ بہاوس سیتی ییہ
پرہٕ گرٕھو۔

علامات

پوٚت پھیوٗر کموٗ کموٗ علامژ ونشہٕ چھُ ننان تتھ ہیموٗ ہنا سام۔

ا۔ غور و فکرہِ اندر منفی تبدیلی۔۔۔مثلاً نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھ نشہٕ باز اکثر تتھ سرُدس



متعلق سوچان یُس تمُی ہندی کنہٕ
تس نشہٕ کرنہٕ سیتی میلان اوس۔
''زِہ عدد زأہد مولوی صأب أسی
اکہِ دوہ بدسگام کُن پکان۔ وتہِ اوس اکھ
دریاوٗ تہٕ یمن اوس اکہِ پچہِ پیٹھی اپورترُن
۔ اتیتھ أس اکھ جوان تہٕ خوبصورت کوٗر راہ
یوسہٕ اپورترنس کھوژان أس۔ تمہِ کوٗر یمن
زار پارزہ تم کرن تس مدد پچہِ پیٹھی اپورترنس
منز۔ یاشاہ گرِتھ تُج سوٗ لڑکی أکی مولوی صأبن اٹہٕ بارہِ تہٕ ترأون اپارہِ۔ آیہ کتھا تہٕ
گیہٕ کتھا ۔ وٗنی أسی دوشوٗے مولوی گامس کُن مزس منز پکان۔ گھنٹہٕ جوراہ گییہٕ تہٕ
دویم مولوی صأبن وون گوڈنکس مولوی یس۔ ''زأہد صأب۔ ژیہ حض کورُتھ گوناہ۔
ژیہ چھُوی نہٕ شرح اجازتھ دِوان۔ ژیہ لوگُتھ أکِس نامحرم لڑکی اتھہِ تہٕ تُج تھن اٹہٕ
بارہِ؟ پیٹھہِ ییلہِ جوان تہٕ خوبصورت آسہِ!! گوڈنکی مولوی صأبن ترووٗ ٹھاہ ٹھاہ گرِتھا
سُن، تہٕ دوٗپ نس۔ ''میہ ھباترأو سوٗ لڑکی زِہ گھنٹہٕ برونٹھ۔ مگر ژیہ چھتھن سوٗ وٗنہ تہٕ
ِ(منہٕ اندری) اٹہٕ بارہِ کھأمُت........''

دویمس مولوی صأبنی پأٹھی چھ أسی تہِ نشہٕ تراونہٕ باوجود تہِ نشس متعلق
سوچان روزان تہٕ أندری مزہ ٹُلان۔ ہرگاہ یہِ سوچ بڈان گوتیلہِ آسہِ نہٕ سہٕ دوہ دوٗر

ییلہِ اُسی بییہٕ نشہٕ کھیہ اندر لاینہٕ یِمو۔

تراوٕنہٕ پتہٕ گوڈٕ گوڈٕ چھُ نشہٕ بازس ہنگہٕ تہٕ منگہٕ تشویش تہٕ فکر پریشان کران۔ تٔمی سُند اعتماد چھُ کم سپدان، لوٗکٹ کتھ چھس بڈ پرابلم باسان تہٕ نشہٕ ورأے زِندٕ روزُن چھُس مشکل باسان، تِکیازِ تٔمی چھُ آسان سورُوے کینہہ نشہٕ آور کیمیا ہن حوالہٕ کوٚرمُت، تہٕ پنُن پان ناہٕ کار بنووُمُت۔

تراوُنہٕ پتہٕ چھُ نشہٕ بازبأڑن تہٕ یارن دوستن منز آسنہٕ باوجود تہِ کُن زٕوٗن محسوس کران۔ تہِ کیازِ تٔمی اُسی نشس دوران نٔوی یار دوس تہٕ اُشناوٕ بناوِی ہتی یِم نہ پٔزی تہٕ پایٕیدار اُسی۔ توٚے چھِ یہ ذہنی تناوُک شکار ہیکان سپدِتھ۔

تراوُنہٕ پتہٕ چھُ نشہٕ باز سمجھان زِ تٔمی دِژ بڈ قوربأنی۔ توٚے چھُس ڈٔلی ڈٔلی شرارتھ کھسان، مومولی کتھن پیٹھ چھُ پنہٕ نین شُرین بأڑن وِکر والان تہٕ پریتھ وِزِ ہتن زاگان۔ بے جا غوصہٕ ہاوُنہٕ سیتی چھُ تس پانس نوقصان واتان تہٕ تس چھیہ زیادٕ کھوتہٕ زیادٕ وولہٕ ہرِش وَلنہٕ یِوان۔

تراوُنہٕ پتہٕ چھُ نشہٕ باز بییہ صبر لاگان۔ سہٕ چھُ ژٕنی کٔنی یژھان زِ سورُوی دُنیاہ گوٚژھ راتھسے منز بدلُن۔ مگر ییلہ نہٕ تس سُند ذِہنہ مطابِق ڈٔلی ڈٔلی کانہہ موجزٕ سپدان چھُ تس چھیہ مزید وولہٕ ہرِش وَلنہٕ یِوان۔ اُتھی دپان بییہ تابس انٹس کیٚتھ۔

تراوُنہٕ پتہٕ چھُ باضے نشہٕ باز پنہٕ نِس پانس پیٹھ ترس کھیوٚان۔ ''وائے! میٚی سیتۍ کیازِ! وائے! کانہہ چھُم نہٕ مُجرأیے دِوان، وائے زَن اوُسُس بے یوت چیٚوان، بے یوت کیازِ کوٚڈہس اَئی اُنی؟؟؟'' یِم سوال جواب چھِ نشہٕ تراوُن

وٲلِس پزِی پٲٹھی اُڈ اُڈ کڈان تہٕ چھیکرس چھُ یِوان رٹنہٕ۔

''پنزٕ ین ہُند شکار کرن وٲلی چھِ نٕٹس اندر جل گوجہٕ تراوان تہٕ تھوان کُنہٕ کھلو کھ جایہ یوٚت نس پوٚنز وٲتتھ ہیکہٕ۔ پوٚنز چھُ نٕٹس اندر اتھ تراوان، جل گوجہٕ موٚٹھ بھران تہٕ نٹہ منزٕ نیبر ہیوٚان کڈُن۔ چونکہ نٕٹس چھُ گوٚل تنگ آسان، لہذا سُہ چھُنہٕ ہیکان وُٹھتھ موٚٹھ نیبر کڈِتھ تہٕ آسانی سان چھُ یِوان رٹنہٕ۔ وُں چھُ تس پانس تانی۔ یا تہٕ موٚٹھ تراوِنی یِیلہٕ تہٕ ژلُن۔ یا جل گوجیٚن ہنزِ لالچہِ منز موٚٹھ وُٹھتھے تھاوِنی تہٕ پان رٹہٕ ناوُن۔''

اِتھے پٲٹھی چھُ نشہٕ بازپنُن پان اُڈ اُڈ کڈناوان یِیلہ سہُ نشہٕ تراونہٕ باوجود تہٕ چھُنہٕ پننٕ موٚٹھ یِیلہ تراوان ۔ پرٚیتھ وِزہٕ پانس راہ لدان، وٲئے بہٕ چھُس بدقسمت تِکیازِہٕ، وٲئے میہ تگہٕ نہٕ وُں کہینژ تِکیازِہٕ، وٲئے میہ چھِ وُں سٲری حقارتہٕ سان وُچھان تِکیازِہٕ ....بیترِ۔ یِہ لفظ'' تِکیازِہٕ'' چھُ اہنزِ زندگی منز ٹھوٚر بنان تہٕ سہُ چھُنہ برونہہ پکِتھ ہیکان۔ یِہ سوچ چھُ جل گوجیٚن ہندی پٲٹھی اَمِس پنٕزِس اٰخرکار رٹہٕ ناوان۔

ب۔ ورتاوس اندر تبدیلی

اوٚ تام اوس نشہٕ باز منشیات النہٕ ولنہٕ آمُت ۔ وُں چھُ بدل کُنہٕ لورسپدان، مثلاً ژھوپہ گرِتھ خیالن اندر راوان، یا بِسیار کتھن منز آوُر روزان، دُہلی خوابن منز پیرٕ گژھان، زار گِندنس کُن لگان، یا شرط وشراٸطن پیٹھ پونسہٕ داوس لگاوان، یا چھُ بییہ کُنہٕ چیزُک بدعادت پانہٕ ناوان یُمہٕ سیتی تس ہندِس مزازس پیٹھ کانہہ نتہ کانہہ اثر پیوان



چھُ مثلاً ہندرہِ پل ، پان مسالہ،کھینی، گھُٹکہٕ ،یا مشروباتن ہُند بے جا عادت بیترِہ۔

أسی چھ تِمن عاداتن اندر خوشی ژھانڈنچ کوشش کران یم نہ کانہہ خوشی ہیکن دِتھ بلکہ ہیکن بُرأیی کُن راغب کٔرِتھ۔ یِمو عاداتو تہ بے وتیرہ ورتاوٕ کِنی چھُ خطرہٕ یہ روزان زہٕ شخصٕ مذکور ہیکہ بییہ نشہٕ کھیہِ اندر لاینہٕ یِتھ۔

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھُ اکھ نشہٕ باز وُتاولہٕ بنان تہ پننہٕ اہم فأصلہٕ چھ بلا سوچے سمجھے اکثر جلد بأزی منز نِوان، تہ نتیجہٕ چھُ یہ نیران زہِ وولہٕ ہرش دور سپدنہٕ بجائے چھ یہ زیادٕ ے وولسنہٕ یِوان۔

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھُنہٕ اکھ نشہٕ باز زندگی ہُند پُورہٕ لُطف تُلان، تِکیازِ سہٕ چھُ پننہِ تنگ بینی کِنی تالابس اندر روزن واجین ہِنہٕ مونڈجین ہندی پأٹھی دنیا تنگ بناوان مثلاً دفتری کامہِ منز بے حد دلچسپی ہاوان مگر گھرہِ کیٚن بأژن کُن نہٕ نظرٕ ے تُلان ، یا بأژن بے حد خوش تھوٚن یژھان مگر کامہِ کُن نہ توجہ دِوان بیترِہ۔

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھنہٕ نشہٕ باز پننہٕ زندگی اندر بدلاوٕ یژھان اُنن ۔ سہٕ چھُ اکثر سوچان زِ نشہٕ اوُسم تراوُن تہٕ ترووُم ۔ وں کوسہٕ ضرورتھ چھم بدلاوٕ انہٕ نچ ! ہرگاہ نشہٕ تراوُنہٕ پتہٕ نشہٕ بازس کونسلر پرژھان چھُ ۔ '' ون ساوٕنی کوسہٕ تبدیلی اٗنٛژھ پانس اندر؟ سہٕ چھُ یکسر انکار کران یا ناراضگی ہاوان ۔ سہٕ چھنہٕ بدل کٲنسہٕ نشہٕ مددہیون یژھان ، تہٕ نہ چھُ سمٲجی اجتمٲعن کانہہ اہمیت دِوان ، سہٕ چھُنہ کانہہ دلچسپی ہاوان زِ ژووُہ ہن گھنٹن ہُند کانہہ لایٔ عمل بناوِ ہے ، نہ چھُ باقٲیدٕ عبادتھ کران تہٕ نہ یژھان مذہبی تقریبن اندر شامل سپدُن ۔ مو خصریہٕ زِ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھُ نشہٕ بازس اکھ غلط تصوٗر یہٕ روزان زِ تس چھنہٕ بییہ کانہہ تبدیلی انہٕ نچ ضرورتھ ۔ (۲۴)

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھُ نشہٕ بازس اعتماد بڈان مگر تتھ اعتمادس چھنہٕ پایٔدٲری ۔ سہٕ چھُ پننہٕ ٔکھرتھیکہ ناوان زِ تس چھُ پننہٕ نس پانس پیٹھ تیوتاہ قوبوزِ سہٕ ہیکہِ کُنہ تہٕ وِزِ یا کُنہِ تہٕ چیزُک عادتھ یکسر ترٲوِتھ ۔ سہٕ چھُ بٔڈی بٔڈی دعوا کران مثلاً وُچھ یہٕ چھُس چرسہٕ تگین پیٹھ گژھان ، موے خانن اندر نیبر ژٔنڈ کڈِتھ یوان ، دوا سازن تہٕ دوا فروشن سیتی وتھان بہان مگر پانس پیٹھ چھُم سیٹھاہ کنٹرول ۔ چھکان تہٕ چھُس نہٕ کُنہِ نشس ....''

اسہِ پزِ ژیتس تھوٗن زِ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھِ اٗسی یہٕ دلٕ زِ تہٕ لوکچہ ہشہٕ اٗکس طاقتور میقناطیسس برونٹھ کنہٕ ۔ یوتاہ نزدیک روزَو تیوتاہ نیہٕ یہٕ پننہٕ کششہٕ سیتی پانس کُن ۔ لہٰذا چھِ ییٚس تہٕ ہوش تھوٗن ۔ امہٕ مقناطیسہِ نشہٕ چھُ سیٹھاہ دوٗر روزُن ۔ نشہٕ تراوُنہٕ پتہٕ چھ سانیٚن معمولاتن یہٕ ڈُلٕ زِ تہٕ کھریوان ۔ سانٛی عادات مثلاً نندر

،کھیون چون تہ باقٕے معاملات چھِ بیہِ ڈھنگ تہ بیہِ وتیرہٕ سپدان ۔ اَسی چھِنہٕ کورمُت وعدہٕ پورہٕ هیکان کرتھ ، حالانکہ فأضل وکھ چھِ فقط ڈٕہلی خوابن تہٕ خیالن منز ضایہ کران، عملن پانس حرکتھ کرٕنی چھیہ سراسر گوبان۔

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ ہرگاہ نشہٕ بازس کُنہِ قسمُک تناوٕپأدہٕ گژھان چھُ ، سہ چھُ یکدم پننہ خودغرضیِ آیہ سوچُن ہیوٚان ...... مثلاً '' نشہٕ ترأوی ٕمتِس گوسیٹھاہ کال ۔ وٕن گوٚ ژھ دام کھنڈ آسنوی باخوداہ!'' ''بس اکھ چلم ۔اکھ پیگ تہٕ کوٚ ٹھوٚک قسم ۔یہِ ٹینشن گژھِ ہا دور۔''

''از ۔بس أزی یوت یِم پھٕلی جوراہ نمہٕ ہٹہِ بون وأ لتھ ۔ پتہٕ کُس تاون زدلاگہِ اتھ دَوہس اتھٕ !!!''

وُچھان وُچھان چھُ نشہٕ بازس پانس پیٹھ کنٹرول راوان تہٕ سہ چھُ بییہِ نشہٕ کھیہِ اندر لاینہٕ یِوان ۔ أسی ہیٚمو مِثالہِ پأٹھی کینژن علامژن ہُند جأیزہٕ یِم اسہِ واضع نِشاندہی کران چھِ پوٚت پھیرِ تھ تیٚنژ ۔

۱۔ ورتاوس اندر تبدیلی ، مثلاً غأردلچسپی ہاوٕنی یازندگی متعلق چھراہ منفی پہلو ہاوُن تہ باوُن۔

۲۔ خیالاتن اندر منفی تبدیلی مثلاً

''میہ شوٚبہِ وٕن اکھ سگریٹ، تِکیازہِ سیٹھاہ کال گوشراٖتھ زندگی گُزاران''

''ھیروبینٔ ِنے تہ توتہِ گوژھ متبادل پھوٚلاہ آسنوٚ ے ۔ پھول نَے تہ توتہِ

گژھہ ازژا سہ بوتل آسنۍ۔'' بیترٕ

۳۔ احساسن تہٕ جذباتن اندر کتہ کور تبدیلی۔ مثلاً سیٹھاہ بے چینی یا ذہنی دباوٗ، سیٹھاہ غوصہٕ تہٕ بغاوتھ، سیٹھاہ زیادٕ بوریت یا کُنہٕ رُک احساس۔

۴۔ وتھنس بیہنس اندر تبدیلی مثلاً اکس بیٚیس سیتی کتھ پیٹھ ٹکراوٗ، ژاٗنتھ مأنتھ تمہٕ تدابیر تہٕ طبی مشورٕ تراوٕنی یم ترکِ منشیات موکھ دِنہٕ اُسۍ آمتۍ، کونسلرس یا ڈاکٹرس نشہٕ یُن گژھُن تراوُن، اکثر و بیشتر تمن جاین یُن گژھُن یمن جاین نشہٕ کرنس دوران گژھان اوس، یا اکثر و بیشتر تمن شخصٕن سمکھُن یم تس نشس دوران ساتھ اُسۍ دِوان، یا اکثر و بیشتر تمہِ لذت تہٕ سروٗدٕچ کتھ ٹُلنۍ یُس تہندۍ کِنۍ نشہٕ کرنس دوران میلان اوٗسُس۔

یم چھِ نشہٕ کھیہِ کُن پوٚت پھیرِتھ ینہٕ چہ وارننگ علامژٕ۔ یمن ہُند زانُن چھُ بیمارس خاطرٕ تہٕ ضروری تہٕ تمن اہم لوکن خاطرٕ تہٕ یم نشہٕ بازس سیتی وابستہٕ آسن مثلاً مول موج، قریبی رِشتہٕ دار، یار دوس، ہمراز، ہم کار، باژ بیترٕ۔ یِتھ زن سہٕ بروٚنٹھے بچاٗوِتھ ہیکون بییہ واپس نشہٕ کھییہ اندر گژھنہٕ نِشہٕ۔ امہِ خاطرٕ چھُ بوڈ ہتھیار ''NO'' یعنی نشہٕ بازس چھُ ہیچھُن زِ سہٕ کتھ کُنہٕ کرِ نکار تمن جاین، تمن لوکن، تمن عناصرن تہٕ خواہشاتن یمن سیتی نشہٕ وابستہٕ اوس۔ اسہِ پزِ ایماندارۍ سان تہٕ بلا جھجک یہ ہتھیار استعمال کرُن، چاہے کانہہ تہٕ ناخوش گژھی تن یا ناراض۔ نکار چھُ آخرکار نشہٕ بازس شراپچ زندگی دِنک واحد ضامن۔

نکارچھُ بوٚڈ ہتھیار

اماپوٚز یہ نکار گژھِ آسُن صاف، شوٚد تہٕ واضع ۔بلا جھجک بِلا خوف تہ بِلا ہچ کچاہٹ ۔اَمہِ کھوٚر رلأوِتھ تہ شانہٕ وۄ ہگنأوِتھ گژھِ تس شخصٕس نکار کرُن یُس نشس کُن لمان آسہ ۔ژہٕ چھُکھ نہٕ کانہہ گوناہ کران یا کأنسہِ تکلیف یژھان دیوٚن ہرگاہ ژہٕ بے خوف نشس لتھ دِکھ۔

یہِ چھُ چون حق منشیاتن نِشہٕ دوٗر رٹُن ۔پنہٕ نِس حقس پیٹھ روزِ ڈٹتھ۔

ہرگاہ چیٚنس ساتھ دِنہٕ آسہِ، تیلہ منگ چینہٕ موکھ ترِیش، چائے، کافی، یا کانہہ مشروب۔

ہرگاہ کانہہ شخص مجبور چھُوٚ کران نشہٕ کرنہٕ موکھ، تیلہ چھ بہترین حل یی زِ سہٕ شخص أتی ترأوِتھ تمہِ جایہ نِشہٕ دوٗر رٹُن۔

ژیہٕ ترووُتھ نشہٕ ۔تہٕ ژیہٕ لوٚبُتھ سورُوے دُنیاہ ۔مگر ہمُس شخصٕس روٗد خریدار یُس ژیہٕ زاگہِ چھُوٚ ۔یُس ژیہ آین تہ گراین اوسُوے وُچھان تہ ژیر تام اوسُوے پراران نشہٕ کرنہٕ تہٕ کرناونہٕ خأطرٕ۔

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ شراپخ زندگی چھُ پائیدار، پُرلطف تہٕ عزتہٕ واجینٕز ۔اماپوٚز تراون وألی چھِ ونان زِ تراوُن چھ بہادری، مگر کاتھے روزُن چھ جادوگری ۔تِکیازِ تراونہٕ پتہٕ چھ بُتھِ کم کم آزمأیشہٕ تہ امتحان پیٚوان۔

گوڈنیُک دام یا گوڈنیُک نشہٕ چھُ خرأبی ہندِس انتہاہس تام واتناوان ۔لہٰذا

عقلمندی چھ یہائے زہِ نشس نزدیک پکہٕ وے نہٕ زانہہ۔ گوڈٕ پیٚٹھے روزِ نشس کاٹھ۔ وں چھُ سوال زہِ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ کتھٕ کٔنز ہیکو کاٹھے روُزِتھ۔ تتھ چھِ کینہہ طریقہٕ۔ تم طریقہٕ چھِ اتھٕ کٔنز:

ا۔ ژوُوہ ہن (۲۴) گھنٹن ہنز منصوبہٕ بندی۔

۲۔ نشہٕ نشہٕ پتھ ژلُن۔

۳۔ سہُ دوہ یاد کرُن ییلہِ نشہٕ کرنہٕ سیٖتی شوٗٹھس سیٹھاہ بربأدی گئے یأئے۔

برونہہ کُن کرویمن ہنز وضاحت

ا۔ اتھ چھُنہٕ کانہہ شکھ ژہٕ ییلہِ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ پورٕ زندگی کاٹھے روزنُک سوچان چھکھ ژے چھے تیز پھٹان۔ ژیہ باسان یہِ کأم چھ ناممکن۔ ''او مائی گاڈ! پورٕ زندگی؟!''

ژٕ مہٕ وُچھ برونٹھ کُن زِیٹھس۔ کرشروع فقط اکہِ دوہ سیٖتی۔ ''چلو۔ از روزٕ دو نشہٕ نشہ دور۔ کم پل تہِ یی تن بتھِ، از چھُ کاٹھے روزُن۔'' تتھے کٔنز اتھٕ کٔنز گرمہٕ کرایہ منزا کھ روزٕہٕ دار روزٕہٕ چھُ تھوان۔ وُہن اکوُہن گھنٹن ہُند روزٕہٕ باسان کریوٗتھ مگر ییلہِ گھنٹہ پتہٕ گھنٹہٕ سفر طے چھُ سپد ان دِلس اندر چھیہٕ خوشی بڑان یمہِ کتھِ ہُند احساس گژھتھ زہِ بس وں چھ افطارس تام کیٚہ وکھ۔ یوٗت نذدیک افطار واتان چھُ تیوتاہ زیادٕ چھُ اعتماد بڑان۔ اکھ دوہ درنہٕ پتہٕ چھُ روزٕہٕ دار بییس دوہس پیٚٹھ توجہ مرکوز کران۔ پتہٕ چھُ وارہِ وارہِ یاقین

دوٕہن روزہٕ دران ییتِس کالس سألم ماہِ رمضان چھُ ختم گژھان۔ اِتھے کُنہ چھُ نشہٕ ترأوِتھ دوہ دوہ کاڈھ روزِتھ گزارُن ییٚتھ زن چھیکرس کاڈھ روزنوٗ ے اکھ عادت ساز عمل بنہٕ۔

"میہٕ چھُ پیٚوان لوکچار کی دوہ یاد۔ اکہِ دوہ گییہٕ اسکولس سِتۍ ایکسکرشن۔ پہلگام نالس تران اوُسس سکھ کھوژان۔ آبس اندر کھور ترأوِتھ اوُسس واپس کھالان۔ دلِ اوُسم راہ دار گُری ہندی پأٹھی ژلان۔ میأنۍ سأری ساتھی ترٚی کولہِ اپور مگر بہٕ اوُسس نہٕ اکھ قدم تہِ ہیٚکان کڈِتھ۔ اپأری اوس اکھ بزرگاہ پکان۔ سہٕ رُکیوٗ میأنۍ ژھرٹہٕ ژھرٹ وُچھتھِ۔ سہٕ آو میہ نزدیک تہٕ وون نم۔ "گوٗ برا۔ ژٕ مہ وُچھ سأری ہے آبہٕ کولہِ کُن بلکہ صرف پننہٕ نٔین کھورن پیٚٹھ تھاوٕ نظر۔ گوڈٕ ارکس کھورس پیٚٹھ۔ ییلہِ سہٕ درہِ مضبوطی سان آبس منز، ادٕ تُل بیاکھ قدم ......تہٕ اِتھے پأٹھی پکھ برونٹھ برونٹھ ......" میہ کوٚرتی۔ سیہٕ منزس وأتِتھ باسیوو میہ آبہٕ بُکہٕ یِوان زورہٕ سان مے کُن۔ بزرگن دِژ کریکھ۔

"گوٗ برا۔ دوٕشونۍ کھورن پیٚٹھ تھاوٕ نظر۔ یہ آبہٕ لہر روزہِ نہٕ زیادٕ کالس۔"

میہ کوٚرتی تہٕ آبہٕ لہر آیہ تہٕ گیۓ۔ امہِ پتہٕ کوٚر میہ اپور تام سفر طے اکھ اکھ قدم میٚنِتھ تہٕ توٗلِتھ۔ میہ منز گو اعتماد پأدٕ تہٕ تمہِ پتہٕ رُوٗدُس بہٕ بلا خوف نالس اپارہِ یپور کرنہِ۔ باقٕی شُری أسی میہ وُچھِتھ ژرہ پوٚپ وایان۔

اِتھاَئے گٔنۍ پزِی ژٕ یہ تہٕ قدم بہ قدم کاٹھ روزنٕچ مشق کرٕنۍ۔ سہٕ دوہ آسہِ نہٕ دور ییلہِ بہ بانگِ دُہل ژٕ اعلان کرکھ زِہ میہ ترووٕ نشہٕ کرُن۔ بہٕ بنیوس وٕنۍ شریف ۔میہٕ لوٗب نجاتھ۔

۲۔ گوڈنیُک دام پتھ روز تام۔ کنہٕ وِزِہ چھ سیٹھاہ سخت طلب یاٹیٹھ یِوان۔ مگر اسہِ پزِہ سوٕ پتھ رٹنۍ قدم بہ قدم۔ گھنٹہٕ پتہٕ گھنٹہٕ۔ باضے چھیہ ٹیٹھ آبہٕ لہرہش بگہٕ یِوان۔ کھورٹھہراَوِتھ چھُ پراَرُن تہٕ من ڈاَلُن۔ یہِ روزِہ نہٕ زیادہٕ کالس تہٕ برونٹھ کُن آسہِ سورُوے صحل۔

۳۔ یمہِ وِزِہ ٹیٹھ آسہِ کھسان یا بیہِ کانہہ پلہٕ ناوِہ جام۔ تمہِ وِزِہ کرِی زِہ سہٕ وکھ یاد ییلہِ اَمی نشن ژٕ تباہ و برباد اوس نکھ کوٗ رمُت۔ تمہِ وِزِہ اوسکھ سیٹھاہ ناخوش ، مول موج اَسی ودنس کھٔتی ٕتہٕ پولیس اوسوٗے پرٕیتھ وِزِہ زاگہِ روزان۔ بہترگییوٕ ہرگاہ تمن دوہن ہُند گزرُن کُنہِ ڈائری منز لیکھتھ تھوہکھ یتھ وقتن فوقتن پران آسہٕ ہکھ۔

ژٕ مشراوٕ سہٕ اکھ اکھ کیمیاَئیُس چاَنس دِلس تہٕ دماغس پیٹھ مُضر اثرات تراوان اوس۔ کوشش کرزِہ وٕں گوٗژھکھ سگریٹ تہٕ تراوُن ، دواہ پھٔلس تہٕ گوٗژھکھ نہٕ لور روزُن ......مسئلہِ گژھن پاَدٕہ مگر یہِ چھُ نظامِ قدرت زِہ وکھ گژرنس سیتی چھُ سارنی مُشکلن آسان سپدان ۔ پٔنُن من ڈاَلُن چھُ بوٗڈ تداوی یُتھ زن وو تلیمتس راون داَدِس تدورُک گژھِہ تہٕ ٹیٹھ تہِ کھسہِ نہٕ کینہہ۔

ہرگاہ نِندر رچھے نہٕ یوان، تیلہٕ ☆ شونگنہٕ برونہہ چیہ گرم دودھ گلاسہ۔ ☆ نیم گرم آبہٕ کرسران۔ ☆ زِیٹھی زِیٹھی شہہ کھال وال۔ ☆ یا پکھ میل کھنڈ تہٕ ادہٕ اژ بسترس منز۔ ☆ پنُن موبائیل فون تھوبند، ☆ نوٗن گاش تہٕ ورتھو پانس دور۔ وُچھان گژھ نِندر ییہٕ پانئے۔

پنُن وتھن بہن، کھیون چوٗن، لسُن بسُن بیتر دِچھ بہتر وتہٕ گُن ڈالُن۔ وُترہٕ کھوٗرِی تہٕ منفی ورتاوٕ تہٕ وتھن بہن چھُ یکسر مشراوُن۔

''اکہٕ پھِرِ اوس میون اکھ معتبر اُستاد گھرس اندر بہتھ۔ تِمس آوٕ اکھ پوٗژھ یُس پانس آزاد خیال تصوٗر اوس کران۔ کتھِ کتھِ منز بیوٗٹھ سہٕ وننہٕ۔ 'انسان چھُ آزاد زامُت۔ سہٕ رکتھ گنہٕ کھے یہٕ چے یہٕ، کیاہ کیاہ کھییہٕ چییہٕ، کُس کُس نشہٕ کرہٕ کانسہٕ کیاہ...... سہٕ اوس بییہٕ تہٕ یژھان کیاہ تانی وُنن مگر میانٕی معتبر اُستادن گُرنس اتھس تھف۔ 'تراوٕ۔ وولہٕ بہ ہاوے پنُن باغ' باغ وُچھِتھ گُر پژھی حاٗراٗنی ظاٗہر۔' توبہ توبہ۔ یتھ کوسہٕ واٗراٗنی چھ گاٗمژ...... ژوپاٗری کچھ کھوٗت مُت، ژوپاٗری پرگھاسہٕ!!!'

اُستادن دوٗپ نس۔ 'اتھ اٗسی آسان رنگہٕ رنگہٕ پوش۔ گلاب تھرِ آسہٕ ژوپاٗری۔ مگر یمہٕ وریہٕ دِژ میہ اتھ آزاٗدی۔ دراصل ووت سس نہٕ بے۔ باغس یہٕ خوش کوٗرتی کوٗرن...... وُچھ۔ یہوے چھُ تمیُک نتیجہ۔''۔ پژھس گییہٕ ژھوپہٕ۔

اٗسی تراووٗ دُہلی خوابن منز روزُن، خیالنہٕ منز پیٚنہٕ ووٚنہٕ تہٕ پانس دوکھ دیوٗن۔ سیٹھاہ ضروری چھُ پانس منز بدلاوٕ انُن تہٕ تہٕ سورُوے عملاونچ کوشش کرنی یہٕ ممکن

آسہِ ۔ نشہٕ تراونہٕ پتہٕ چھُ اسہِ ہُر یمانہٕ وکھ میلان ۔ سہٕ وکھ کرو مثبت تہٕ کارآمد طور طریقن منز صرف ۔

۱۔ پرٚیتھ دوہ آس چہل قدمی کران ۔ پننہٕ نٚین بأژن سیتۍ ، بچن ہٕتۍ ، بزرگن سیتۍ ۔

۲۔ پرٚیتھ دوہ آس مقررہٕ وکھ تھوان ، کسرت خأطرہٕ تہٕ تہٕ آرامہٕ خأطرہٕ تہٕ ۔

۳۔ کینہہ کال گژھِتھ ہیٚکِکھ سخت ترین ورزش شروع کرِتھ ، یا مقأمی جمنازیٔم جوئین کرِتھ ۔

۴۔ پنُن ہُر یمانہٕ وکھ گذار تفریح کیٚن مقامن پٮ۪ٹھ مثلاً پارک ، باغ ، وارہِ شیر پأر کرنس منز ، میوزیم ، سنیما ، تھیٹر ، لایبریری اندر ، گِندنس دروکنس منز ، موسیقی ہُند لُطف تُلِتھ ...... ترہِ ۔ بے شک چھ یمہ نے منز پایئد ارخوشی تہٕ اطمینان ۔

۵۔ ضرورت چھ امہِ کتھِ ہنز زہِ ژہٕ تراوکھ منشیاتن متعلق سوچُن ۔ بہتر چھُ زہِ ہرگاہ یمن ہنز کتھ وتھِ تمہِ جایہِ نشہٕ گو دور ژُلن ۔ تمو وتونہٕ پکہٕ نوٚے یپأری کِنن وألی أسی آسان یا یپأری موئے خانہٕ أسی یا یپأری تکیہِ یا اڈہٕ أسی ۔ بہتر تہ افضل چھُ زہِ سۂ وتھے ڈالو ہرگاہ بُتھِ پرون کانہہ زأنی کار نشہٕ بازپیہِ ۔

۶۔ موبایئل فونس منز دِیو تمن نمبرن فیِش یم نشہٕ یارز یاد آسن پاوان ۔

۷۔ ژہٕ ہیٚچھی صاف صاف نکار کرُن ہرگاہ کانہہ نشہٕ کھایئہ کُن پیہِ لمی ۔

متانت تہٕ شرافت

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ شرافتچ تہٕ متانتچ زندگی گذارٕنی چھ ہنا مشکل۔ یہِ چھا اکھ سلسلہٕ وار عمل یوسہٕ پڑاو پتہٕ پڑاو ورتاوٕنی چھ پیوان مثلاً

١۔ أسی کتھٕ کٔنی ہیکو منشیاتو نشہٕ سیٹھاہ دوٗر ژٕلتھ۔ تم ژھل چھِ ہیچھنی۔

٢۔ بازیأبی پرأوِتھ شرافتچ زندگی کتھٕ کٔنی گزارو۔ بنا دارو، بنا کیمیاتہٕ بنا ادویات۔

٣۔ بازیأبی پرأوِتھ شرافتچ زندگی کتھٕ کٔنی بناوون بییہٕ آرام دہ تہٕ پُرسکون۔

۴۔ زندگی کتھ کٔنی لاگون مثبت وتہِ کُن یُتھ زن پننی حاجات وضروریات پورہٕ گرِژھن۔

موخصر یہِ زہِ چأنی شرافتچ زندگی چھا اکھ نوو باغ۔ اتھ چھی نوہِ سرہٕ پوش رُونی، شیرہٕ پأر کرٕنی، کچھ تہٕ پرگھاسہٕ کڈُن، آبہٕ ہنادِنی بیترہِ۔ ادہٕ ہیکہِ یہِ باغ خوشوٗن گُلزار بٔنِتھ۔

- زان زہِ چانہِ زندگی چھُ مقصد۔ سہٕ مقصد کیاہ چھُ۔ تہِ کڈ بدہِ۔
- زان زہِ چانہٕ زندگی منز کیاہ کیاہ چھُ ضروری تہٕ کتھ چھ گوڈٕ انو آری دِنی۔
- زان زہِ ژٕہ کیاہ چھکھ بنُن یژھان تہٕ چون ہدف چھُ کیاہ!
- ژأر کر پننہِ نئین اہدافن۔ تم پراونہٕ موکھٕ چھی ژیہ تمی آیہ قدم ٹُلنی۔ نشہٕ تراوٗنوی یوت اوس نہٕ مقصد بلکہ شرافت چہٕ زندگی منز کینہہ کرُن کراوُن چھُ مقصد۔ ۰ رأد ہو قدر ومنزلت چھ واپس انٕنی۔ پننی اہداف گرِژھن حقیقی،

قائلِ قبول تہٕ پُر معنی آسن ۔ مثلاً پنٕنی پڑھائی مکمل کرٕنی ، مائلس ماجہِ خدمت تہٕ اتھ رؤٹ کرُن ، بێنہِ ہندہِ کھاندرہٕ موکھ آنُن ، ژورزِ پنٕنی ، لوکٹس بھائس پڑھائی ، مکانس مرمت بیترہِ ۔ اھداف مقرر کرِتھ تِتھی پێٹھ سورُوی دھیان تہٕ توجہ دیُون چھ عقلمندی ۔

''کتھا اکھ چھُس یژھان وَنُن اکس شخصہٕ سنز یُس سائنس نشہٕ انخلاء مرکزس پێٹھ آیوٚو ۔ تس اوس ناو غلام احمد تہٕ سارٕی اُسِس ونان وستہٕ گُل ۔ وستہٕ گُل اوس پیشہٕ کنہِ ہٕژ تہٕ بوتیک چلاوُنہٕ علاوہ اوس سُہ تیار وتیار پلو پوشاک تہِ کنان ۔ سُہ چھُ اِتھہٕ گنی ونان...... ''ییلہِ بہٕ منشیات انخلاء سنٹرس پێٹھ آس ، میہٕ اُس شراب نشہٕ سیتی ادرہٕ کھلہٕ گامژ ۔ میہٕ اُسی پننز زہٕ دوکان یم میہٕ کنہِ ہتی اُسی ۔ میہٕ اُس جدید پلو بناونٕچ مشین یوسہٕ میہٕ کھوتێن پونسن کنہِ ہژ اُس چھراہ پنُن بُرہٕ عادت بامل اننہٕ موکھہٕ ۔ کھاندارێنی اُسم زہٕ شُری ہێتھ مالیُون ژجمژ تہٕ بیمار مول موج اُسم فاقہِ کشی پێٹھ واُتی ہتو ۔

ییلہِ بہٕ ٹھیک ہیوت نس گرٕھُن میہٕ کوٚر دون کتھن ہُند فاصلہِ ۔ اکھ یہِ زہِ بہٕ لاگہٕ نہٕ شرابس زانہہ اتھہٕ تہٕ ۔ دوئیم یہ زہِ بہٕ ہیمہٕ کم از کم پنٕنُن اکھ دوکان واپس مٕلی ۔ یُس تہِ میأنی کتھ بوزان اوس سُہ اوس میہٕ پێٹھ اسان ، تِکیا زہِ کانسہ اوس نہٕ بہانہٕ زہِ بہٕ ہیکہٕ تہٕ کرِتھ ۔ مگر میہٕ کوٚر نہٕ تمیُوک پروائے ۔ میہٕ بنوٚو اکھ لائحہ عمل گھرہِ بہتھ ۔ میہٕ کوٚر اَکس وستہٕ کارہٕ ہژس زارہٕ پارزہِ میہٕ رٹہٕ ژاٹھ ۔ چھراہ اکس رێتس ۔ میہٕ زَنی کینہہ پونسہٕ تہٕ ہیرٕم اکھ ہٕژ مشین تمی سے کرایہ پێٹھ ۔ مشین اُس تس نشہٕ بہتھ تہٕ میہٕ کرناوٕ سوٚ ٹھیک ۔ میہٕ تِج مشین نکھس تہٕ پھیوٚرس گھرہٕ پتہٕ گھرہِ ٹیبہ دِنہِ ۔ واریاہن

گھرن اندر آسہٕ لحاف وورہِ، پردہٕ تہٕ لاگنہٕ پلوٚ یمن ترۄپ وۄ تھمُت اوس۔ لۄکھ اُسی کڈی کڈی دِوان تہ بہٕ اوسُس نفیس ٹیبہِ ہن دِوان۔ اِتھ کنہٕ گوس پونسہٕ کماوان تہٕ برونہہ پکان۔ منزٕ منزٕ اوسُس ذہنی افسردگی یا تناوس منز مبتلا گژھان۔ اُتی اوسُم دِل وٚتھ کڈان ...... چھُنا بہتر اکھ داماہ چیٚمو !! مگر سیٚتی اوسُس خدایس منگان طاقت تہٕ مستحکم اِرادٕہ ۔ بہٕ اوسُس نہٕ نشہٕ کِس سوچس تہٕ دِوان یِنہٕ تِکیا زِ میہ اُس فقط پننہٕ نِس ہدفس پیٚٹھ نظر، تہٕ سہٕ اوس کم از کم پنُن اکھ دوکان واپس حاصل کرُن۔

میہ ہیٚژ وستہٕ سنز مشین مٔلی۔ تس آیہِ کوٚہ بس لتھے دواہ۔ سہٕ گوٚ خوش تہٕ منزٕ منزٕ اوسُم پلواہ دِوان سوٚو نہٕ خاطرٕ۔ بہٕ اوسُس صبح پیٚٹھٕ شام تام جکتھ یہان کامہِ تہٕ آنہٕ ژورتہِ اوسُس ٹھیک ٹھاکھ کماوان۔ میہ کرناوی بیمار مول موج صحت یاب۔ میانی کھانہٕ دارینی آیہ شُری ہیٚتھ واپس۔ تم ساری سپدی میہ وُچھتھ سیٚٹھاہ خوش۔ میہ تہِ اُس سیٚٹھاہ خوشی سپدان ییلہِ وُچھان اوسُس زِ بچہٕ چھِ میہ دِچھنی کھوٚرِ کتابہٕ وہراٗوِتھ پنُن پنُن سبق پران تہ میہ بوزٕ ناوان۔ اکہ دوہ گوس بہٕ تِہُند اسکول۔ اسکول والیٚن اوس چارتہٕ تمو دِژٕ میہ بِسیار وردی بناونہٕ خاطرٕ۔ میہ ہیٚژ بیا کھ مشین مٔلی، ژاٹھ تہِ رۄٹُم تہٕ نزدیکے گامس منز بیٚیس اسکولس تہِ رۄٹُم وردی بناونک ٹھیکہٕ۔ وقتس پیٚٹھ اوسُس سارنی پلو بناوِتھ دِوان تہٕ وُچھان وُچھان گوس بہٕ علاقس اندر مشہور۔ چھراہ اُکِس وریس منز گوس بہٕ کامیاب پنُن اکھ دوکان واپس مٔلی ہیٚنس منز۔"

ہدف کیوٚتھ تہِ اُسی تن حقیقی تسلا تہٕ خوشی چھ تمہِ وِزٕ میلان ییلہِ ہدف حاصل کرنہٕ خاطرٕ وعدٕہ بند روزو۔ پڑاو پتہٕ پڑاو ییلہِ کامیابی میلان چھ ، خود اعتمادی

چھ پانٕے پِوان تہٕ تمہِ پتہٕ چھ بڑٕ ہدف حأصل کرٕنچ چاہت بڑھان۔ اھداف مُشخص تھأوِتھ تہٕ پرأوِتھ چھ زندگی آسان بنان۔ أسی چھ پُرعظم تہٕ پُراُمید بنان۔ اماپۆز وُقتن فوقتن چھ پانس پانٕے تجزیہ پیٚوان کرُن آیا أسی چھا صحیح وتہِ پیٚٹھ پکان کِنہ نہٕ۔ باضے چھ بێین تہٕ پانس متعلق رائے پیٚوان ہێنٕز خاص کرِتھ پنہٕنس بأژس ، والدینن، مخلص یارن دوستن تہٕ تمن کونسلرن یمن مریضہٕ سٕنز کونسلنگ مٕتہٕ آسہٕ۔

وعدہٕ بندروزُن، محنت مشقت کرٕنی، تہٕ ایماندار بنُن چھ تریہ ۳ سونہأری اصول یموٚ ڈٕسی أسی آسأنی سان پٕنٕز منزل پرأوِتھ ہیٚکو۔ اڑہٕ وتے کأم تراونہٕ سیٚتی چھ نہ اُڑٕ کأم نیران بلکہ نتیجہ چھُ یکسر زیرو نیران۔ کأم چھ مکمل انزراوٕنی، دِلہٕ کرٕنی تہٕ خوشی سان کرٕنی۔ پانس دِچھنٕز کھوٕری تراوٕ نظر۔ ژیہ گژھہ نے بِسیار لوکچہ لوکچہ کامہِ درینٹھی یمہٕ انجام دِتھ ژیہ دِلی خوشی میلی۔ مثلاً گھرس اندرلوکٹین بھاین بێنین اسکولچ کأم کرنس منز اتھہِ روٗٹ کرُن، بِچنس منز ماجہ مدد دیُون، أتی دِموسایئکلس یا موٹر کارہِ پھشہٕ ہنا، آنگُن کروصاف یاوارہِ دِموسکہٕ ہنا، کمرہٕ سجاوون، پلون کرو اِستری، مألِس ٹلو نیٚبر تام فائیل یابریف کیس بیترٕ ہِ

''میون اکھ زأنی کارنفراہ اوس طاونس لۆگمُت ۔ سہٕ اوس نشہٕ کران ۔ خوداین کوٚرنس رحم تہٕ تٔمی ہیوک ترأوِتھ۔ اکہِ دوہ بۆزمیٚ چانک زہِ سہٕ اوس پنہٕنٮ۪ن دوستن ونان..........

نشہٕ تراونہٕ پتہٕ باسیوٚ میہ زہِ میٚہ آس پاس چھہٕ کرٕشاہ لوکچہ لوکچہ خوشی یہ۔ صُبحُک ٹھنڈہٕ ہوا۔ ماجہِ ہٕندہِ اتھہٕ بنیومُت پرٮ۪تھ کانہہ کھٮ۪ن چھُم مزہٕ دارلگان۔ بہٕ چھُس پانہٕ



بازار گژھتھ قسمہ قسمہ سبزی تہٕ میوٕ ملی ہیٚوان ۔ میہ چھُٕ نی پتاہ زہٕ میٲنس گرس بأژس کیاہ چھُ پسند ۔ یہ چھُس سارنی ہُند سیٹھاہ خیال تھوان ۔ ازکل چھُس بچن اسکولچ کأم کرنس منز مدد تہِ دِوان ۔ میہ سیتۍ چھ تمن تہِ خوشی سپدان ۔ میہ چھ گھر واجینۍ حورہٕ پری ہش باسان ۔ سۄ أس نہٕ پنہٕ نِس پانس واتان مگر یہٕ پیٹھ میہ دلچسپی ہیژ ہاوٕنی ، تمہِ تہِ ہیوت پانس بناؤ سنگھار کرُن ۔ میہ چھُ یہ، سورُوے کینہہ خوشوُن خواب ہیُو باسان..........“

اسہ، پزہِ پنُن نظریہ بدلاوُن تہٕ زندگی ہندی مثبت پہلو تلاش کرٕنی ۔ سماجس اندر چھِ سارنی پنُن پنُن رول ۔ یِم سأری رول یا کِردار چھ، اکھأکِس پیٹھ منحصر ۔ مثلاً گھر وول، گھر واجینۍ ، مول، موج، یار دوس، وستہٕ تہٕ ژاٹھ، نوکری دِنہٕ وول تہٕ نوکری کرن وول، ہم جماعتی ، ہم کار، پیر، مُرشد بیتر ہِ زندگی ہُند معیار چھُ یُمہِ پیمانہٕ سیتۍ ہُران زہِ أسی سأری کِتھٕ کُنۍ چھِ پانہٕ وأنی باہمی اشتراک تہٕ تال میل تھوان ۔ اکھاکِس نِشہٕ ہیٚچھان تہٕ اکھاکِس اتھٕ روٗٹ کران ۔ پنُن نظریہ چھُ باضے بدلاوُن پیٚوان ۔



اکھ پادشاہ کتھاہ پیٚیم یاد۔ ''دپان أکِس مُلکس منزاوس اکھ راژہٕ حکومت کران۔ سہٕ اوس أچھِ وٕٹتھ نجومی ین پیٹھ وِشواس کران مگر مرنس اوس سکھ کھوژان۔ اکہِ دوہ آؤتس نشہٕ اکھ نجومی۔ اتھ وُچھِتھ وون نس زِ ژیہ پیٹھ کری اکھ مرض حملہٕ تہٕ ژہٕ مرکھ ژھرٕ ژھ دِوان۔ راژہٕ لوگ مرنہٕ برونٹھے مرنہِ۔ نجومی ین ژیٚنتس سنز پریشانی تہٕ سپتی دیُت نس تسلاہ۔ 'ژہٕ بچکھ مگر تتھ چھُ شرط۔'

رازن پرٕژھ نس 'وٕلی وٕلی وَنم زِ شرط کیاہ چھُ؟' نجومی ووٗتھُس 'یتھ پیٹھ تہِ ژیہ نظر پیٚیی سہٕ گژھِ زعفرانی رنگہٕ آسُن چاہے سہٕ محل آسِ تن، گُل آسِ تن یا کانہہ انسان۔'

امہِ پتہٕ کوٗڈ رازن حکم زِ پرٕیتھ کُنہِ کریو سا زعفرانی رنگ۔ حکمس آیہِ تعمیل کرنہٕ تہٕ سارنی دوسن دیوارن آوٕ زعفرانی رنگ کرنہٕ۔ حد چھ یہِ زِ یم لوٗکھ تِمس اندی اندی آسی یا تِمس سمکھنہِ آسی یوان تِمن تہِ آو زعفرانی رنگ ملنہٕ۔ یُس تتھ برخلاف

کرہِ ہالتس اوس سکھ سزٕ ایوان دِنہٕ ۔لوٗ کھاُسی سیٹھاہ تنگ آمتی مگر کرہٕ ہن کیاہ! اتہٕ اوس اکھ درویش روزان ۔ تمیٚ یلہِ لوکن ہنز پریشانی وُچھ سہٕ گوٚ راز س نشہٕ تہٕ نمن کرتھ وۄن نس ۔ ' رازہٕ ۔ بہٕ چھس چانٛی سمسیا دوٗر کرنہِ آمت ۔' رازہٕ گو خوش

'اما ۔ تہِ کتھٕ کٔنی؟' درویشن کوٚر س عرض ...... ' توہہِ چھِو یہِ مشورہٕ آمت دِنہٕ زہِ یتھ کُنہِ پیٹھ تُہنز نظر پییہِ سہٕ گژھہِ زعفرانٛی رنگک آسُن ۔ لہٰذا بہٕ چھس تُہندہِ خاطرہٕ اکھ عینک ہیتھ آمُت ۔ یہِ لاگِتھ ییہِ توہِ سورُوے کینہہ زعفرانٛی رنگہٕ کوٗے بوزنہٕ ۔' رازن لوگ زعفرانٛی رنگک عینک......لوکن بدلاونہٕ بجایہ بدلاو درویش رازہٕ سنزِ ہے نظرتہٕ نظریہ تہٕ مسئلہٕ گو پانے حل..........''

یہاُے پادشاہ کتھ نظرِ تل تھاوِتھ پزِ اسہِ پنُن نظریہٕ بدلاوُن ۔نہ کہِ لوکنِ منز بدلاو ژھانڈُن ۔اسہِ چھُ عادتھ باقین ءکٕھ کرِنی یا تمن منز خامی ژھانڈٕنی ۔ بہتر تہٕ افضل چھُ زہِ اُسی تھوٚ ومثبت تہٕ جان خاصیت نے پیٹھ نظرتہٕ منفی پہلووَس کُن تھوٚ ونہٕ زون ۔

'' اکہِ دوہ پیٚو اکس زنانہِ سونہٕ سُند کنہٕ دوٗر ئسی تہٕ روو سڑکہِ پیٹھ میونسپلٹی ژھوٹہٕ ڈھیرس منز ۔تمہِ وٕنی نٔری تہٕ دو یو دو یاتھو بیٹھ ژھوٹھ وہراونہٕ دِژھنٕی کھووٕری گو سیٹھاہ ژھوٹھ جمع ۔اُتھی منز پیٚو میونس پلٹی جمعدار واُتِھ ۔تس کھوٚت ژھوٹھ وُچھتھ شرارتھ تہٕ بیوٗٹھ زنانہِ واُہی تباہی وننہِ۔

زنانہِ ڈاُج نہٕ اورہٕ یور نظر۔تمہِ وون نس بڈہٕ سنجیدگی سان ۔' ہتہٕ با۔میہ کیاہ چانٛس ژھوٹس سیتی ۔میہ پیٚو سونہٕ دور ژھوٹہٕ ڈبس منز۔ بہٕ چھس سوٗے

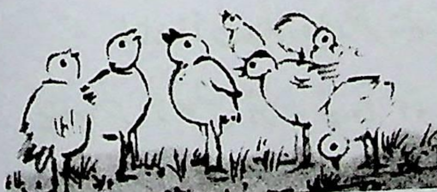
ژھانڈان۔ ہرگاہ چانٛس ژھوٚٹس کُن زون تھوٚہ، خبر نظر ماڈلیم اورہٕ یور تہٕ سوٚنہٕ دوٗر گژھیم اتھ۔''

لُوکن اندر خوبی ژھانڈنہٕ خاطرہٕ چھُ کُنہٕ وِزہٕ سرٛیٚرس وُسن پیوان۔ بنان چھُ سہٕ مُثبت پہلو ماآسہٕ سوٚنہٕ دوٗرکی پأٹھی کُنہٕ ژھوٹہٕ ڈھیرس تل کُنہِ بِہتھ۔ أسی ہیکو کٕہنہٕ معاشرس اندر ساری بدلأوِتھ۔ البتہ پنٕن نظریہ بدلاوٕنہٕ پتہٕ ہیکو أسی لوکن منز مثبت پہلو بدہِ کڈِتھ۔

- نشن چھ سانٮن باہمی رِشتن اندر ادرہٕ کھل گرٕ مژ۔ وٕل چھ اسہِ نوہِ سرٕ تم ساری رِشتہٕ شیرٕنی تہٕ پأرٕنی۔
- پروردگارن چھُ اسہِ بحلہِ پأیک دماغ عطا کوٗرمُت تاکہ أسی ہیکو آسأنی سان یہِ زأنِتھ زہِ رُت کیاہ چھُ تہٕ بد کیاہ چھُ۔ پرٛیتھ کانٛسہِ انسانس منز چھُ اکھ مثبت طاقت چھپِتھ آسان یُس کُنہٕ تہٕ وِزہِ جوشہٕ سان نیٚبر نیران چھُ۔ تہٕ نتیجہ چھُ یہِ نیران زہِ سہٕ چھُ ہیرو بنان۔ پزی پأٹھی چھُ یہِ ژٕے پیٚٹھ منحصر آیا ژٕہ ہیرو بنہٕ کھاکِنہٕ زیرو۔



''اکہِ پھرہِ اوس اکھ لوکُٹ لڑکہٕ وُڈٕری وُڈٕری پکان۔ وتہٕ اوس اکھ ٹھول یُس عقابس پیومُت اوس۔ تمی لڑکن ٹُل



ٹھُول تہٕ ووت گھرٕ۔ گھرس منز ترووُن کوکر ٹھُولن سیتۍ۔ کوٕکر آیہٕ تہٕ بیٹھ تمن ٹھُولن پێٹھ پھہہ دِنہِ۔ ہفتہٕ جوراہ گییہٕ تہ یمن آیہٕ گنڈٕ پھٹۍ پھٹۍ۔ اکِہ اکِہ درایہٕ پوٗتۍ نێبر تہٕ عقأبۍ پوٗتۍ تہِ ترووٕ کھور نێبر۔ یہِ تہِ لۄگ باقٕے پوٗتێن سیتۍ سیتۍ کوکرِہ پتہٕ پتہٕ پکنہِ تہٕ گِندنہِ دروکنہِ۔ دوہا دوہا گوگژھان۔ عقأبۍ پوٗتس اٗس جِسمس اندرۄ ڈنۍ قوٗت شولہٕ ماران۔ پکھن منزاوُسس وُشنیر پھیران۔ تہٕ سہٕ اوس سوچان۔ ''بہٕ چھُس نہٕ بجہِ تل روزنہٕ خأطرٕ پأدٕ گومُت۔ میہ منز چھُ وُڈوکرنہٕ خأطرٕ غأبۍ طاقت پوشیدٕ ......'' اکِہ دوہ اوس پیٹھی کنِز اکھ عُقاب وُڈان۔ عقأبۍ پوٗترِ کوٗڈ پکھن واش تہٕ وُچھان وُچھان ہیوت اٗمۍ وُڈُن۔ وُڈان وُڈان ووت بالہٕ تیثتألس پێٹھ۔ یون گُن ترأوِن نظر۔ اتہِ اٗسی کوکر پوٗتی پھل کھێوان۔ پنُن پان باسیوس سێٹھاہ عظیم۔

ژیہ ہیوٗرُت تہٕ زبر چھُنہٕ کانہہ بشرطیکہ ژہٕ کرہن اندرِم طاقت دریافت۔ لہٰذا یہوٕے چھُ موقعہٕ یہ فأصلہٕ کرنُک زہِ آیا ژہٕ چھُکھاہ کوکر پوٗت کِنہٕ ژیہ منز چھُ عقاب سُند جوش چھُپتھ!!!!

وں گو ہرگاہ باسان چھُ زہِ ژیہ منز چھ کُنہِ قسمچ کمی یا لاچأری، توتہِ چھُنہٕ پروائے۔ اُتار چڑھاو چھِ زندگی ہندۍ لازمِ ملزوم حِصہٕ۔ وِزہ وِزہِ چھِ یم ٹھُرۍ بُتھِ یِوان۔ یم ہیٚکو کھأسی آسأنی سان دوٗر کرِتھ بشرطیکہ اسہِ منز آسہِ تہِ کرنُک اِرادٕ تہٕ مادٕ۔ ہنا چھ پانس حرکت دِنۍ تہٕ منزل چھُنہٕ دور۔ لاچأری یا بےبسی آسنہٕ باوجود تہِ پرأوٕ بےشمار انسانو بڈ کامیأبی تہٕ بےشک تھأوِکھ سأرِس دُنیاہس خأطرٕ پوشہٕ وِنۍ مثال......



- مِلٹن اوس بجلہِ پایٔک شاعر۔ تٔمۍ سنز شاعری چھ لافانی تہٕ وُنہِ تہِ چھ لوکن پسند۔ سہٕ اوس نابینا۔
- بی تھووِن اوس نہٕ کنو کھینز تہِ بوُزِتھ ہیٚکان۔ مگر سہٕ بنیوٗ تیوٗتاہ عظیم موسیقار زہِ تس سیٚتۍ چھنہٕ وُنہِ تہِ کانہہ مان ہیٚکان کرِتھ موسیقی منز۔
- ھیلن کیلر اُس تھدہِ پایچ قانون دان تہٕ دانشور۔ مگر سوٚ اُس نہٕ کنو بوٗزِتھ ہیٚکان تہٕ نہ اُس اَچھو وچھِتھ ہیٚکان۔
- وِلیم روڈولف اوس اپاہچ۔ تس اوس لوکٹہِ پانہٕ پیٚٹھے پولیوٚ سیٚتۍ زنگن فالِج گومُت۔ یوت کرِتھ تہِ گٔرِن سیٚٹھاہ محنت تہٕ رفتار بڑاوِن تیوٗ زہ ہتھ میٹر دورہِ منز زیوٗنِن اولمپک گولڈ میڈل۔
- ڈیموس تھینز اوس یونانک بجلہِ پایٔک فلاسفر تہٕ خطیب۔ تس اوس زیٚوہِ پھیپھیر تہٕ نہ اوس بول چال ہیٚکان کرِتھ۔ دپان سہٕ اوس لوکچہ وانسہِ پیٚٹھے اُسس اندر روڈہٕ پھلی تراوان تہٕ بول بوش کرنچ مشق کران۔ وُچھان وُچھان بنیوٗ دُنیاہُک مشہور خطیب۔

• وان گواگ اوس ذہنی مریض تہٕ تہٕ موزوٗرتہٕ۔ مگر تہٕ کرِتھ تہٕ بنیوٚ دُنیا ہُک مشہور مصوٗر فنکار۔

یمو علاوٕ تہٕ چھ آنتھ رٕژھی مشہور و معروف اشخاص یمو پننی کمی یا لاچاٗری پسِ پُشت ترٲوِتھ کامیابی پرٲو۔ تکیا زِ تمو چھ ہمیشہ برونہہ کُن، مثبت سوچ سگہ ناوِتھ تہٕ پنہٕ نِس قسمتس لوٗ دُکھنہ راہ۔ بخت چھ تُسی پتہٕ پتہٕ پکان یس جرأت آسہِ۔

یہ گوتہٕ گو۔ وٕنی مہ کھاٗرِو پنہٕ نِس پانس تیوٗتاہ راہ زِ پنُن پان باسہِ ہژر لد۔ پرٛیتھ وِزِ تہٕ پرٛیتھ جایہ پانس گنہگار تصوٗر کرُن تہٕ دِل ملول روزُن چھو نراوہ چون عزتِ نفسی و خودی۔ پروردگارن چھِ ساٗری ہوی بناوٕمتی مگر خاصیژ چھنکھ بیون بیون دِژٕ مژٕ۔ اسہِ پزِ پننہِ اندرِم قابلیتھ بدہٕ کڈٕنی تہٕ وو تلاوٕنی۔

"اکس ماٗلس منز اوس اکھ پھوکہ ڈٕینگی کنن وول رنگہٕ رنگہٕ پھوکہ ڈٕینگی ہو ہس منز تراوان تہٕ ماٗلس اندر موجود بے شمار بچن ہُند توجہ پانس کُن پھران۔ رنگہٕ رنگہٕ پھوکہ ڈٕینگی اٗسی ہیور اسمانس کھسان۔ نیول، وزُل، زرد، سبز، سفید بیترِ۔ اتیٛتھ اوس اکھ کرُہُن کٹہٕ کال ہیوٗ لڑکہ تھلہ، تھلہِ وُچھان۔ کینہہ کال گوٚھتھ آو یہِ پھوکہ ڈٕینگی واٗلس نزدیک تہٕ پرژھ نس۔ "انکل۔ ہرگاہ توٚہی ہہ کرِیہنہِ رنگُک پھوکہ ڈیونگ ترٲیٔ وُن، کیاہ یتہِ کھسیٲ اسمانس؟"

پھوکہ ڈینگی واٗلی ژیون لڑکہٕ سنٛد اندرِم احساس۔ تٔمی ترووٚ یکدم کرِیہنہِ رنگُک پھوکہ ڈیونگ ہو ہس منز تہٕ وُچھان وُچھان کھوٚت سہُ اسمانس۔ تٔمی وون نس۔

"گۆبرا...... یہٕ چھُنہٕ نیبرِم رنگ بلکہ یہ چھُ پھوکہٕ ڈٕنگس اندرِم جوش یُمہٕ یہ یوتاہ تھۆد کھول........"

یہاۓ حقیقت چھ در پردہٕ نشہٕ تراون وأٔلس اندر۔ اماپوٚز اندرِم جوش تہٕ ولولہٕ دیہٕ امِس ہیور کُن وُڈو۔ أسی ساأری چھِ زاہتی قدم بہ قدم برونہہ پکنہٕ خاطرہٕ۔ مگر کُنہٕ وِزہٕ چھ أسی پانے کونز پتھ کُن پھِران تہٕ ناکامی چھ باگہٕ یِوان۔



نظامِ قدرت

یہ چھُ قانونِ قدرت زِ یتھُوے ارادہٕ یا منشا آسہِ یتھُوے واتاورن یا ماحول چھُ پانس اندی اندی بنان، یُس منزلس کُن پانے وتہٕ بناوان چھُ۔ بدقسمتی کِنی چھُ اکھ نشہٕ باز اتھ لگ ہار ماحولس پانے نہناوان۔ سہٕ چھُ آنتہٕ تہٕ چھراہ کینژن زِہین ہنز نا پائیدار لزٔت حاصل کرنہٕ موکھ پائیدار زندگی لتھ دِوان۔

یُمہٕ وِزِہ اکھ نشہٕ باز نشہٕ کھاپہِ منزلاینہٕ یوان چھُ، تمہِ منزہٕ نیٚبر نیرنہٕ موکھ چھُ سہٕ سیٹھاہ کوشش کران، انگ أشناوٕ تہٕ یار دوس ییٚتھ۔ اماپوٚز امہِ دلدلہٕ منزہٕ نیٚبر نیرنس منز چھُ پروردگارہٕ سُند غأبی طاقت کارفرما۔ شرط چھُ یہ زِ سہٕ تھاوہِ وژھِ وأنجہِ تس پیٚٹھ یژھ تہٕ پژھ۔

یٕمہِ وِزہِ کانسہِ شخصس جِسمس پیٹھ زخم لگان چھ یا اڈِج پھٹِتھ چھس یِوان ، معالج چھُ فقط ٹیب دِوان یا ڈریسنگ کران یا پلسٹر لگاوان تہٕ بس۔ باقٕی سورُوے مرہم کرن وول یا واٹھ دِنہٕ وول چھُ سوٗے یُس خالقِ اکبر پروردگار یا پرماتما یا وٲہے گروُ ونان چھِ۔ سوٗے چھُ شفا بخشن وول۔ ژٕہ کمہِ آیہ منگکھ ، یا کتھٕ کنٛی منگکھ سوٗ چھ چانٛی مرضی۔ سہُ چھُ چانٛی نیعت تہٕ ارادٕ زانان۔ پُشراوٕتُسی مگر پننٛی منفی سوچ تہٕ شیطانٛی وسوسہٕ ترٲوِتھ۔ ژٕہ منگُس مگر پانہٕ کر حرکت۔ سہُ چھُنہٕ پان ہاوان مگر موقعہٕ چھُ دِوان۔

حضرت علی ابن ابی طالبؑ فرماوان زِ میٚہ زون پروردگار زیادٕ ییلہِ تٔمی دیُت تہٕ یِہ یوٗ ژھ۔ نہ کہ تہٕ یِہ میٚہ یوٗ ژھ۔ غرض سائنس پروردگارس چھ سورُوٕے کینہہ معین زِ اسہِ کٔچ ضرورتھ چھ۔ بحلہِ پایٚک مفکٔر چھُ ونان زِ۔



- میٚہ منجوٗمس طاقت۔ تہٕ خوداین تروُس بہٕ آزمائیشن تہٕ مشکلاتن منز، پننٛی زور آزماونہٕ موکھ۔
- میٚہ منجے مس دانائی۔ تہٕ خوداین ترٲوی بڑی بڑی مسئلہٕ میأنِس ہلمس منز حل کرنہٕ موکھ۔
- میٚہ منجے مس دولت۔ تہٕ خوداین دِیُوت میٚہ دماغ ، اتھٕ کھور تہٕ زمین زراعت۔
- میٚہ منجوٗمس جرأت۔ تہٕ خوداین تروُس بہٕ خطرن منز۔
- میٚہ منجوٗمس پیار محبت تہٕ ہمدردی۔ تہٕ خوداین ترٲوی میٚہ برونٛٹھ کنہِ نادار،

لاچار، یتیم تہٕ بے کس۔

- میہ منجوس اتھ رۄٹ۔ تہٕ خوداین دِتی میہٕ بےشمار موقعہٕ۔

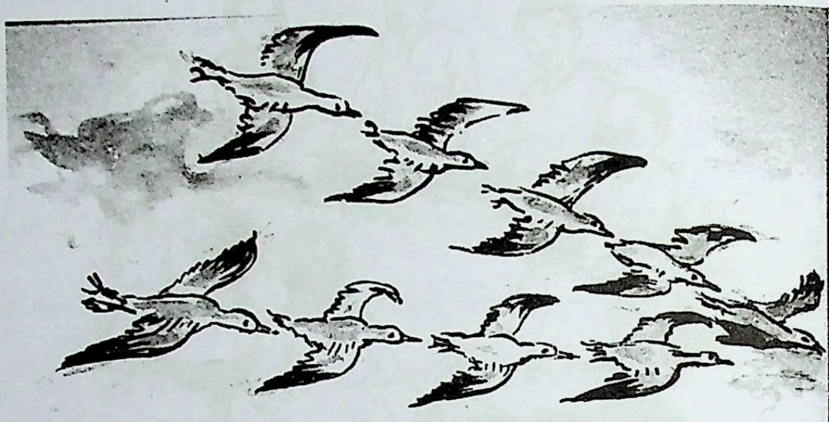
موخصر حأصلاہ سپدُم نہٕ کہینز یہ منجوس۔ مگر تہِ سورۄے میوٚلُم یُیچ میہٕ ضرورتھ أس۔ زندگی ہُند روحأنی پہلو چھُ سادگی سان لُسُن بسُن۔ کامیاب زندگی پراوٕنہٕ خأطرٕ چھ پانس اندرٚ ژورتبدیلیہٕ اننہِ ضروری۔

١۔ پانس اندر بلا وجہ خوف ترأوِتھ یقین پأدہٕ کرُن۔

٢۔ پانس کم پایہ یا بچور سمجھنہٕ بجایہ پانس اندر امید تہٕ خوداعتمأدی پأدہٕ کرٕنی۔

٣۔ ھٹ دھرمی ترأوِتھ مانُن زانُن تہٕ

٤۔ بے ایمأنی ترأوِتھ ایمان دأری ہنز وتھ رٹنٕز۔



حلہٕ شُری یعنی اپنی مدد آپ

بازیأبی پرأوِتھ چھُ بہترتہٕ افضل اکھ أکِس سمکھُن، سمکھان روزُن تہٕ اکھ أکِ ہٕندیوٚ تجربوتہٕ مُشأہدو نِشہٕ فأیدٕ تُلُن۔اتھ طریقہٕ علاجس چھِ بِسیار فائیدٕہٕ۔تَم کرہٕ بہٕ برونہہ کُن بیان۔گوڈہٕ پیٚیم اکھ کتھ یاد۔

''اکہِ دوہ رأوٕ اکس شخصس اہرہٕ بل کِس گھٕنِس جنگلس منز وتھ۔صبح پیٚٹھہٕ دوپہر تام اوس سہٕ گراہ ہُپأرٕ تہٕ گراہ یپأرٕ دَوہٕ دَوکران مگر جنگلہٕ منزٕ نیٚبر نیرنس أسس نہٕ وتھ میلان۔سہٕ اوس سکھ پریشان گومُت۔تَمۍ وُچھ اچانک بیاکھ نفر تہٕ تس کھٔژ وأنج ہش۔دراصل اوس سہٕ تہِ روٕومُت۔تم آیہ اکھ اکس نِشہٕ تہٕ لگی صلاح مشورٕہٕ کرنہٕ۔



شخص ا۔ ہُپأرِ چھُوی پہاڑ۔ بۂ آسےَ أدی وُچھِتھ۔

شخص ۲۔ یپأرِ چھُ سیٚٹھاہ انہِ گوٚٹ۔ باسان چھُ جنگلےٚ جنگل۔ نیٚبر نیرنس چھِنہٕ گُنجائش۔

شخص ا۔ میٚہ ؤچھِن یوسہٕ وتھ چھیہٕ سوٗتہِ چھُ کنڈیوٚ تہٕ زانڈ وٚپِتی بھرِتھ۔ اپأرِ چھُنہٕ کانہہ اکھاہ پوٗ کمُت۔ نہ آدم تہ نہ آدم زاتھ۔

شخص ۲۔ میٚہ یوسہٕ وتھ ترأو پتھ کُن تپأرِ چھُ کھوژُن۔ کانہہ گاشہٕ ژٕاہ چھنہٕ دوٗر دوٗر تامتھ۔ توے پھیوٗرُس واپس۔

چھیکرس کوٗرتمو فأصلہٕ زہِ پوٗنژِم وتھ آسہِ صحیح۔ بِسمہِ للہ کرِتھ درایہِ تم دوشوَے تپأرِی۔ تپأرِ أسی کھورن ہندی نِشانہٕ تہٕ تم لگی گھاسس پیٚٹھ انسأنی قدمن گارنہِ۔ بُتھ أس گاشہٕ لیٚیٔ بوزنہٕ یِوان۔ تہٕ تِموٚ رٕٹ سوٗئے وتھ۔ گاشہٕ لیٚیٔ گییہِ

بڑان بڑان تہٕ چھراہ اَکس گھنٹس اندر اَسی تم دونوے جنگلہ منزٕ نیٚبر بستی کُن پکان ۔ ''

وُنی اگر دویو کھوتہٕ زیادٕہ سمکھہن تیلہِ سپدِ ہکھ سفر زیادَے آسان ۔ یہاے حقیقت چھ تَمن شخژن ہنز یمو نشہٕ ترووُمُت آسہِ ۔ تَمن چھ پننہِ پننہِ جایہ پنٕنی مسائیل درپیش آسان ۔ اکھ نشہٕ بازٕ ے چھُ نشہٕ بازٕ سُند دود دگ سمجھان ۔ لہٰذا سُوے ہیکہِ پننہِ نیٚو تجربو سیتی تمیُوک مداواتہِ بٔنتھ ۔ ضروری چھُ زہِ بازیافت افراد بناون اکھ جماعت یوسہٕ فقط تَمنٕے پیٹھ مشتمل روزِہ ۔ تم آسن مقررٕہ جائے تہٕ وکھ مُشخص تھوان تہٕ سمکھان ۔ پرٚتھ میٹنگ دوران آسن زٕہ یا ترٚیہٕ افراد پٔنن گذرُن بیان کران تہٕ باقٕی آسن کن دِتھ بوزان تہٕ اُخرس مسائیلن پیٹھ غور خوض کران ۔ امہِ قسمکِس سمکھنس چھ فائیدے فائیدٕہ ۔ بہ الفاظِ دیگر اتھ سمکھنس چھِ یورپ کیٚن مُلکن منزونان AA (Alcoholics Anonymous) تہٕ NA (Narcotics Anonymous) یعنی گُمنام نشہٕ بازن ہُند سمن بل ۔

گُمنام سمن بل

اتھ سمکھنس کیازِہ پیو ''گُمنام'' ناؤ ، تتھ چھ وجوہات ۔

۱۔ بازیافت افرادن ہُند ناؤ یا شناخت ظاہر کرُن چھنہٕ ضرورتھ ۔

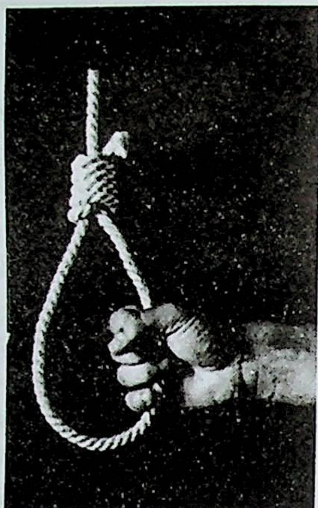
۲۔ تہُند اتا پتہ یا بیہِ کانہہ زانکاری ظاہر کرٕنی چھنہٕ ضروری ۔

۳۔ امہِ جماژہنز کارکردگی روزِ صیغہ رازس منز ۔

بازیافت افراد آسن پانہٕ وأنی پیغام رسأنی یا موبائیل فونوہندہِ ذریعہٕ رأبطہٕ تھوان تہٕ حسبِ معمول جمأژن اندر سمکھان۔ امہٕ سیتی چھُ اکھأ کس مدد میلان۔

''اسمأنی پچھن ییلہِ وندہٕ تیتھے جنوب کُن ھجرت کران چھ، تم چھ V شکل بنأوِتھ یک جھٹ وُڈوکران۔ یہ چھُ نظامِ قدرت زہِ اتھ شکلہِ منزِ اکہٕ وٹہٕ وُڈو کرنہٕ سیتی چھ تم ۷۰ فیصدی ہُر یمانہٕ مسافت کڈِتھ ہیٚکان ۔ تمہِ علاوہٕ ہرگاہ کانہہ پچھن الہٕ گأبہٕ لأنہِ منزہٕ ڈؤل باقیٕ پچھن چھِ تمس واپس رکھِ پیٚٹھ انان۔ ہرگاہ کانہہ وُڈان وُڈان بیمار یا کم ہیٚمتھ گو، تمس دٕچھنہِ کھووری یا پتھ برونہہ باقیٕ صحت مندژور پانژھ پچھن چھِ تس لأنہِ منزہٕ کڈِتھ سہارہٕ دِوان ، تیتس کالس ییٚتس کالس نہ سہ ٹھیک چھُ گژھان۔ سہ صحت مندگژھنہٕ پتہ چھ سأری پچھن بییہ V شکلہِ منز پان وپیٚراوان تہٕ بییہِ وُڈان۔''

جمأژن اندر روزُن تہٕ باہمی اتھٕ روٚٹ کرُن کراوُن چھُ سمأجی زِندگی ہُند تھؤد معیار۔ انزأنی روٗزِتھ تہٕ اکس بییٚس پٔژن زانُن گو لسہٕ ٹُک بسہ ٹُک روحأنی پہلو۔ اسمأنی پچھن ہُند تال میل تہٕ باہمی اتفاق آسُن چھُ قودرتکہِ طرفہٕ اکھ خوبصورت اشارہٕ اسہِ انسانن خأطرہٕ۔ یہوٕے اشارہٕ رٹِتھ ہیٚکو أسی معاشرہٕ منزہٕ تمام قسمچہ بے راہ روی تہٕ بےحسی دوٗر کرِتھ۔ نشہٕ کوسہ کتھ چھیہٕ !!؟



خودکُشی ۔ اکھ بڑٕ ونی نہج

یہِ چھےٚ نفسیأتی نوعیتچ اکھ کٔڈ رایمر جنسی ۔ خودکُشی ہُند بڑٕ وٕن رُجحان چھُ دُرِستِس ریاستس اندر اکھ افسوسناک تہٕ حأران کُن المیہ۔ توٚے پیٚوٚمٕ یتھ کِتابہِ منز اتھ متعلق مفصل لیکھُن ۔ اتھ چھُنہٕ کانہہ شکھ زِہ نفسیأتی امراضن ہٕندی شکار افراد چھِ وقتن فوقتن پنُن پان ہلاکتس منز تراوان ۔ تہٕ یہوے چھُ اِتھیٚن مریضن منز مرنک بوٚ ڈبارٕہ وجہ۔

☆ خود کُشی کتھ وَنو؟ یہِ چھےٚ سۄ عمل یتھ منز اکھ شخص قصدن یا زأنتھ مأنتھ پننہٕ پانٕک خأتمہٕ چھُ کران۔

☆ خود شِکنی یعنی Parasuicide چھےٚ سۄ عمل یتھ منز اکھ شخص ارادتن یا زأنتھ مأنتھ پانس تکلیف یا عزادِوان چھُ ۔ یہِ چھُنہٕ ضروری زِہ اِتھس شخصس

آسہِ مرنُک ارادہٕ مگر باضے چھُ وشفن تھوکہِ پیٹھ رِکِنۍ گژھان تہٕ یُتھ شخص چھُ حادثاتی طورٕ مرِتھ گژھان۔ البتہ یِم محرکات چھِ خودکُشی ہندی گوڈنکی پڑاو۔

☆ اقدامِ خودکُشی چھِ تتھ عملہِ ونان یتھ منز پنُن پان ہلاکتس منز تراونہٕ باوجود چھُ یُتھ شخص پننہِ زندگی ہُند خاتمہ کرنس منز ناکام سپدان۔ اماپوز عالمی سۆتھرِس پیٹھ تحقیق کرنہٕ پتہٕ چھُ یہِ ننیومُت زِہ دوہِ پیٹھ دہٕ فیصد اقدامِ خودکُشی کرن وألی چھِ برونہہ کُن ژٕہلس منز خودکُشی کرنس منز کامیاب گژھان۔

☆ خودکُش ورتاوٕ تہٕ نہج۔ یُتھ ہیُو شخص چھُ زیرے پنُن پان ہلاکتس منز تراوان تہٕ زیرے پان مارنچ دھمکی دِوان۔ اماپوز ارادہٕ چھُس تتھ برعکس آسان۔ مثلاً غأر فطری فِلمی کِردارن نقل کرِتھ وُہمہِ پوہرہٕ پیٹھٕ ووٹھ لایان، موٹر سائیکل یا گاڑی سیٹھاہ تیز رفتاری سان چلاوان، ہاونہٕ خاطرہٕ پنہٕ نیٚن رگن اندر نشہٕ آور کیمیا بھران، یا ژھرانٹھ ہیچھنہٕ ورأے آبس ووٹھ لایان، یا تِمن کھیلن ترجیح دِوان یِمن منز از جان گژھنُک خطرہٕ روزان چھُ بیترِہ۔ کُنہِ وِزِہ چھُ یُتھ شخص غأر ارادتن یاوشفن یِمس زِوٗ پُٹراان۔

اعداد و شمار

عالمی سۆتھرِس پیٹھ چھ پرٚتھ وریہِ لگ بھگ اٗٹھ لچھ لوٗکھ خودکُشی کران۔ یعنی پرٚتھ ژتجی سیکنڈ پتہٕ چھُ خودکُشی ہُند واقع پیش یِوان۔

زیادہ ستر خودکُشی چھۓ پنداہ ۱۵ پیٹھٕ کُنترہ ۲۹ وری وأنسہِ اندر سپدان۔

اقدامِ خودکشی زیاسترلوکچہ وأنسہِ ہنزن زنانن منزتہٕ مکمل خودکشی مردن منز۔ خودکُشی بہ طورِ وجہِ اموات چھُ عالمی سۆتھرِس پێٹھ سدأہی مِس نمبرس پێٹھ شمار سپدان، ییلہِ زن ہندوستانس اندر چھُ یہِ ژٕہمِس نمبرس پێٹھ گنزرنہٕ یِوان۔ پرێتھ لچھ لو: کس منز چھِ پنداہ نفرخودکشی کران۔ حالانکہ پزر چھُ یِ زہِ امہِ کھوتہٕ زیادٕہ تہٕ آسہِ سپدان تِکیازِ ذہنی سۆتھرِس پێٹھ چھنہٕ تم اموات شمار سپدان یم عأب زٲنتھ یا دیگر وجوہاتو کِنی چھپاونہٕ یِوان چھِ۔ تازٕہ اعداد وشمارٕہ مطأبق چھُ عالمی ادارہ صحت WHO بہ بانگِ دُہل اعلان کران زہِ پرێتھ ورِیہِ چھ خودکشی سیتۍ اکھ مِلین لۆکھ مران تہٕ وُہ مِلین چھِ اقدامِ خودکشی ٹُلان۔ حال حالےٕ آو تجزیہ کرنہٕ زہِ اڈ واٹھر نوجوان کورێن (۱۵ تا ۱۹ وأری شن) منز چھُ یہ شرح تیز رفتأری سان بڑان۔ ہندوستانس منز چھ پانڈی چری، مہاراشٹر، تامل ناڈو تہٕ کرناٹکہ سرِفہرست۔ آندھرا پردیشس منز چھ زیاستر کِسان تہٕ کِملی بھأے زیادٕہ خودکشی کران تہٕ داج بھاج تہٕ انٹرنیٹس وابستہٕ خودکشی ہندِس شرحس منز چھُ ہُریر سپد یومُت۔

اسباب

عام وجوہاتن بأگرو أسی ترٛبن ڈیٛفرن اندر۔ نفسیٲتی تکالیف، جسمٲنی تکالیف، تہٕ سمأجی روح رکان۔

ا۔ نفسیٲتی تہٕ ذہنی تکالیف

ا۔ ذہنی افسردگی یا دباو۔ یہِ چھُ بۆڈ بارٕہ وجہ خودکُشی کرنُک۔ یہِ کیفیت چھےٚ بے شمار عناصرن ہُند نتیجہِ مثلاً زندگی ہندی بے شمار سرێنۍ ووٕگنز، ناکأمی، آنتھ

رٕژھی تناو ، فیملی ، ازدواجی ، تہٕ سماجی مسائیل ، اقتصادی تہٕ نسلی نابرابری ،
بے روزگاری ، تنگدستی ، اچانک کانسہِ ہُند دوٗرن یا مرُن ، اچانک بوٚڈ بارٕ
مالی نقصان گژھُن ، اھد افن ہُند راوُن یا رِشتن اندر پھاس پیون بیتر ِ۔

۲۔ جنونی یا ھذیانی کیفیت ، وجدانی صورت حال ، بعد از صدمات اضطرابی (PTSD) کیفیت ، سیٹھاہ زیادٕ پریشان کُن اضطراب و پینِک حملہٕ بیتر ِ

۳۔ بے گنڈ شخصیات خصوصاً تمدن کُش شخصیت ، ڈانواڈول شخصیت ، ہُش مُش شخصیت ، بیتر ِ۔ یمن بے گنڈ شخصیات زانژن منز چھُ ٹھہراو رٕژھی جذباتن یہِ دِلہٕ زہِ تہٕ کھُر ہیو آسان آمت تہٕ ، زندگی ہندی مقاصد یا اہداف چِھکھ نہٕ واضع بلکہ گٔژ ۔ ردِ عمل چھِ بلا سوچے سمجھے ہُش مُش پانٹھی عملا وان۔
یہوے چھُ وجہ زہِ یم چھِ اکثر و بیشتر پنہٕ نیٚن ہژیٚن ، نریٚن ، زنگن ژھش دِوان ، رَتھ والان یا دَزوٚنی سگریٹ بٹہٕ لاگان ، یا چھ یارن دوستن یا عاشقن معشوقن ہُند ناو کھٔنِتھ تھوان یا لو کچارسےٕ منز پنہٕ نِس جِسمس پیٹھ بے وتیرٕ شکلہٕ Tatoos بناوِتھ تھوان۔

۴۔ شراب نوشی تہٕ دیگر منشیاتن ہُند نشہٕ چھ نشہٕ کرن وأ لِس ژھیکرس خودکشی کرناوان۔

ب ۔ جسمانی تکالیف

یمن شخٔصن لا علاج جسمانی داٗدی آسن یا سیٹھاہ زیادٕ دگ دود آسیکھ یا یم مہلک مرض مثلاً سرطان ، ایڈس یا عقلی زوال یعنی ڈِمینشا بیتر ِ اندر ہیٚنہٕ آسن

آئتی تموٚ منزٕ چھ بیشتر مرٚنس فوقیت دِوان تہٕ خودکشی کران ۔ ہندوستانس اندر چھ تمام خودکشی ین منزٕ یمن وجوہاتن ہُند شرح لگ بھگ ساڑھ زُتووہ 22.5 % فیصد۔

پ ۔ سماجی روح رکان

یتھ ڈیفرِ اندر چھ عام وجوہات امتحانس منز ناکامی، عشق معشوقی منز ناکامی تہٕ دِل پھٹُن ، داج تہٕ مہر معاملن ہندی مسائیل ، ازدواجی ہم آہنگی تہٕ بھروسہٕ راوُن، غأر ارادتن ناجائیز طور کورِہ ہُند گوبہِ کھورروزُن، گھریلو تنازعات، گھریک کانہہ ٹوٹھ چیز پالتو جانور یا رِشتہٕ راوُن، بے روزگاری تہٕ معاشی تنگدستی، نامسائیِد حالات تہٕ غأر یقینی، محکومی محرومی تہٕ غلأمی، عزتِ نفس اِچ پامألی، بے انتہا تناوٗ تہٕ ژوپأری بے بسی، کُنبر، فاقہٕ کشی تہٕ لاچأری، جسمأنی، جنسی تہٕ تمدنی استحصال تہٕ بے حُرمتی، بیترِ۔

خودکشی ہندی محرکاتی عناصر (یموٚ سببہٕ اکھ کمظرف انسان فوراً پنُن خاتمہٕ کران چھُ)

- بے انتہا نا اُمیدی، بے بسی تہٕ سیٹھاہ زیادٕ اضطراب۔
- پُر اضطراب حالژ منز تس مردس یُس وأنسہِ ژتجی زیادٕ آسہ، کھاندرٕ روٗ ژھ آسہ، یا کھاندرٕ پتہٕ آسیٚس دون جُدأے گُم یا آسیٚس بأژ ازجان گوٗمُت۔
- قبل از خودکشی شخصِ مذکورٕ سُند واضع اشارٕ دیُن یا پنُن ارادٕ قلمی یا زبأنی زبأنی اظہار کرُن۔
- قبل از خودکشی تتھی متعلق سوچُن یا خیالنے منز پنُن پان مارنک خاکہٕ تیار کرُن۔
- ذہنی دباوٗ یعنی Depression کسِ آغازس منز۔
- ذہنی دباوٕ منزٕ نیران نیران ۔ ذہنی دباوٕ نِشہٕ ٹھیک گژھنہٕ پتہٕ گوڈنِہ کینہہ ترٕبن

رٹتھن چھُ خودکشی ہُند زیادٕہ خطرٕہ روزان۔

- ییلہِ پرُتناوٗ زندگی نِشہٕ فرارٕ نکی طورطریقہٕ محدوٗد آسن، انسان چھُ خودکُشی کران۔
- قصدن پانس عزادیُن تہٕ پننہِ تکلیفہٕ دٕسی پانس قریبی رِشتس اُلتھ وِلتھ تکلیف واتناوُن۔ یا چھُ تمس احساسِ ندامتک بوٗڈ سزادِوان پنُن خاتمہٕ کرنہٕ دٕسی۔
- گُنہٕ، احساسِ ندامت، احساسِ گناہ، ژھربر تہٕ یہِ احساس زنتہٕ سوروُے موکلیوٗ، نادٲری، لاچٲری تہٕ بےبسی۔
- تازٕہ تازٕ ے سیٹھاہ زیادٕہ مٲلی یا جٲنی نقصان گڑھُن ۔ تہٕ
- اژھیون، بےانتہا تہٕ لاعلاج جسمٲنی دود تہٕ دگ ۔

خود شکنی یا پانس عزادِنکی محرکاتی عناصر

پانس جسمٲنی تکلیف یا عزادِنہٕ والین منز چھُ لوکچارٕ پیٹھے نومہٕ حقایق وُچھنہٕ آمتی :

- لوکچارٕ سے منز چھس مول، موج یا دوشوے از جان گمتی آسان۔
- لوکچارس منز جسمٲنی یا جنسی استحصال سپُد مُت آسان۔
- فیملی اندر چھن منشیاتن ہُند بےجا تہٕ ناجائز استعمال سپدان وُچھمُت ۔
- پانس متعلق چھُ منفی سوچ تہٕ تصوٗر تھوان ۔
- یُتھ شخص چھُ ہُش مُش جذباتن ہُند مٲلک آسان۔ یعنی بنا تحمل تہٕ تدٕبر چھُ جذباتن ہُندر ردِعمل ورتاوان۔
- لوکچارس منز چھس کانہہ کریوٗٹھ صدمہٕ پیش آسان آمُت، صدمہٕ اُچھو

ڈیوشمُت ، یا کنو بوزمُت ۔

- اھندِس گھرس اندر بأژن بأژن درمیان ہم آہنگی چھ رأوِمژ آسان ۔ تہٕ بأژ آسنہٕ باوجود چھُ یہِ شخص ژھربرتہٕ کُنبر محسوس کران
- چونکہ سیٹھاہ زیادٕہ اضطراب چھُس آسان ، توے چھُ پانس تکلیف دِوان ، ہٕژی ژٹان یا نزیٖن بِسیارٕ کھش دِوان ۔

خودکشی ہٕندی عام طریقہٕ

امریکہ تہٕ یورپ کین بِسیار مُلکن اندر چھِ لوٗکھ آتشی اصلحہ ، تیز ہتھیار تہٕ نشہٕ آورادویاتن ہنز بڑٕ مقدار استعمال کران پان مارنہٕ موکھٕ ۔ ہندوستانس اندر چھ خودکشی کرن وألی زہر آلود کیمیا مثلاً کھاد ، کیمی کرِیل مارن وألی اجزأ یا گھریلو استعمالکی مہلک کیمیا استعمال کران ۔ یمو علاوٕہ چھ لوٗکھ پانس پھأنسی دِوان ، پٹرول یا میٹی تیل چھکِتھ پانس تُجی دِوان ، یا آبس ووٗٹھ لایان ، یا تیز رفتار گاڈِہ یا ٹریٖنہٕ برونہہ کنہٕ پان تراوان بیترِ ۔ چھراہ ہندوستانس اندر چھ داج مہر تہٕ کھاندرس منسلک دیگر معاملن منز پریٖتھ وریہِ الہٕ پلہٕ ڈھائی ساس زنانہٕ خودکشی کران ۔ زنانن مقابلہٕ چھُ مردن منز خودکشی ہٕندی طور طریقہٕ سیٹھاہ ووکھٕ ۔ مثلاً تم چھ پنہٕ نٕبن ہٕژٕبن ژٹان ، رگن ییلہٕ کران ، منشیاتن ہُند بے دریغ استعمال کران ، نٹیو تہٕ نار بو چوان یا ھیروئیٖن ہیوی زہریلہٕ کیمیأ سیٹھاہ زیادٕہ مقدارس منز رگن اندر بھران یا بے حد مقدارس منز آرام بخش ، دردکُشا یا خواب آورادویات کھبتھ زِوان ۔

خودکُشی چھُ اکھ جُرم تہٕ قابلِ مذمت فعل

انڈین پینل کوڈ دفعہ ۳۰۹ مطأبق چھ خودکشی یا اقدامِ خودکشی قابلِ سزا جرم۔ واریہن مذہبن تہٕ قبیلن منز چھ یہِ قابلِ مذمت۔ مذہبِ اسلامس منز چھ خودکشی یا اقدامِ خودکشی سیٹھاہ بوٚڈ گوناہ تصور یِوان کرنہٕ۔ اتھ کتھِ پیٹھ چھُ سیٹھاہ زور آمُت دِنہٕ زِ انسان سٕنز زندگی چھےٚ پروردگارِ عالم سٕندِ طرفہٕ اکھ عظیم امانت یوسہٕ سالم وثابوت واپس چھس کرٕنۍ۔ اتھ امانتس خیانت کرٕنۍ چھُ بوٚڈ بارٕہ گوناہ۔ نہ چھُ جنازے تہٕ نہ تجہیز و تکفین۔ مرنہٕ پتہٕ زندگی تہِ چھس پُر عذاب گزران۔ یِمن سارنی کتھن پیٹھ چھُ اوہٕ کٔنۍ زور آمُت دِنہٕ یتھ زِ انسان پننہِ پانک خیال تھوِ تہٕ زندگی کرِنہٕ پامال۔

تداوی

یِم پان ختم کوٚرتس کیاہ کٔری زِ تداوی !!! البتہٕ خودکشی تہٕ اقدامِ خودکشی ہُند روک تھام کرُن چھُ حکومتس علاوہٕ لُکن ہنز تہِ اوّلین ذِمہ وأری۔ انفرأدی تہٕ تہِ مجموعی سوٗتھرِس پیٹھ تہِ۔ خودکشی خلاف مُہم چلاونہٕ خأطرہ چھ خصوصی مراکزن ہنز ضرورت، یِم نفسیأتی تناو کم کرنس منز مدد آسن دِوان۔ قبل از وقت پزن اسہِ انسأنی مسائِل دوٗر کرٕنۍ۔ میڈیکل ایمرجنسی خدمات پزن اسہِ اقدامِ خودکشی تہٕ باقٕے نفسیأتی حالاتن خأطرہِ مُشخص تھوٕنۍ۔ سوشل ویلفیئر یعنی سمأجی بہبودی پزِ اسہِ سارنی طبقن خأطرہِ آیہٕ تِن تھوٕنۍ۔

مندرجہ ذیل محرکات چھ سیٹھاہ ضروری خودکشی ہنز نہج کاژہِ تل رٹنہٕ موکھ؛

ا۔ تمام حرکات وسکنات ،خودکُش دھمکی ، چتاونی یا ورتاؤ ، اقدامِ خودکشی یا لوکُٹ بوڈ اشارہٕ مہٕ ترأوِ وچھِ ۔بلکہ سنجیدگی سان کرِ یو یمن پیٹھ غور۔ شخصِ مذکورکریٔ وُن قریبی رشتہٕ دارن حوالہٕ یتھ زن تم منتل ھیلتھ ورکریا مأہرِ نفسیاتس سیتی مشاورتکرناونس ۔سارے کامہِ اوک طرف ترأوِتھ چھےٚ اتھ کامہِ گوڈہٕ انوأری دِنی۔

۲۔ مأہرِ نفسیات کرہِ طبی معاینہٕ یتھ زن تس نفسیأتی دادِچ تہٕ طِبی ایمرجنسی ہنز نوعیت معلوم سپد ہِ۔تمہِ پتہٕ کرہِ سہُ ادویات تہٕ مخصوص کونسلنگ تجویز۔

۳۔ بہتر تہٕ افضل چھُ اوٚ ندپوٚکس سام ہینز ۔یکدم ہٹأوِ و تم چیز یمو ڈسی مرنگ مارنگ خطرہٕ چھُ روزان مثلاً آتشی ہتھیار ، تیز اوزار ، رز ، ادویات ، کیمیا ، پٹرول ، کیروسین ، ماچس ، بیترِ ہ سیٹھاہ شفقتہٕ تہٕ ہوشیأری سان کرِ و مریضس جامہٕ تلأشی۔

۴۔ ماحولس پیٹھ تھأوِ ونظر گذرتہٕ تم لوٗکھ کڈی دُکھ دأیرہٕ منزہٕ یم مریضہٕ سنز بے قرأری تہٕ تناوس ہر دِن۔

۵۔ مفصل بیان یا معاینہٕ کرُن چھنہٕ ضروری یتھ پڑاوس پیٹھ ۔بلکہ سرسری بیان تہٕ سوال جواب چھُ کأفی ۔یتھ زن تجربہ کار مأہرس سمجھ ییہ زہِ مریضس کُس تکلیف چھُ تہٕ کوٚتاہ تناؤ چھُس اندری کوٚران۔

۶۔ ہرگاہ کانہہ نفسیأتی دوود لبنہٕ یِیہِ تیلہِ چھ تمیک تدوُرک کرنہٕ موکھ مخصوص ادویات یامیکناطیسی یا کہربائیٔ شاک یعنی E C T دِنی ضروری۔ای سی ٹی چھ نومن حالژن منز کارآمد ثابت سپدان ؛ بے انتہا افسردگی یا ذہنی دباؤ ، جنونی کیفیت ، یا سیٹھاہ زیادہٕ وجدأنی کیفیت یتھ منز ھز یان تہٕ غاٗر فطری آوازہٕ یاشکلہٕ ووتلان چھ تہ مریضس چھُ جانہِ منس پیٹھ یِوان تہٕ سہ چھ ' أندرمِبن منفی احکامن طابع روٗزِتھ پنٛن پان ماژن یژھان۔

۷۔ امہِ پتہٕ چھ کونسلنگ ، کتھہ علاج تہٕ مأہرانہٕ رہنمأئی درکار۔مریضس چھ تناؤ کُش طورطریقہٕ ہیچھ ناونہٕ یِوان ۔تہ باہمی صلاح مشورہٕ سیتی چھُ تناوپوٗرن حالاتن ہُند خأتمہٕ یِوان کرنہٕ بشرطیکہ تس آسہِ اندرِم بصارت تہٕ بصیرت موجوٗد۔

خودکُشی ....خرافات تہٕ غلط فہمی

کشیرِ ہٕ اندر چھ کینہہ کتھٕ وُزان تہٕ افواہ ہُتھ پھہلان ۔طِب کِہ حوالہٕ تہٕ چھ کینہہ خرافات گام وشہر پھہلے مژٕ تہٕ افسوس چھُ یہِ زہِ اکثر و بیشتر لوٗکو چھُ تمن کتھن تأویزٕہ کری ہتو ۔اِتھے کنٛز چھ خودکشی ہٕندِس معاملس منز تہِ کینہہ غلط فہمی پأدہٕ گمژہٕ یمن ہُند ازالہ کرُن چھُ اشد ضروری ۔مثلاً

ا۔ دپان یُس دپہ سہٕ کرہِ نہٕ زانہہ تہِ خودکشی ۔ غلط......خود کشی کرن والین منز چھ لگ بھگ ۸۰ فیصدِ تمہِ یم قبل از خودکشی چتاونی چھِ دِوان ۔یا چھ اشارہٕ دِوان ۔یا کُنہ تہِ طریقہٕ پنٛن ارادہٕ باقین تام واتہٕ ناونچ کوشش کران۔

۲۔ دپان خودکشی کرن وٲلی چھِ نہٕ خبرٕ تھوان تِیتس کالس پنٕنہِ پانٕنک خاتمہٕ چھِ نٕوان کرِتھ۔ ضروری چھُنہٕ ...... اکثر خودکشی کرن وٲلی چھ لوکٕٹ بۄڈ اشارٕہ دِوان زٲنتھ مأنتھ یا غأر ارادتن۔ عقلمندس چھُ دوٚرے سمجھ یوان زِ فلانی شخصٕس چھُ جانہِ منس پیٹھ آمُت۔

۳۔ دپان خودکشی کرن وٲلِس چھُ مکمل ارادٕہ آسان زندگی ختم کرنک۔ ضروری چھُنہٕ ......اکثر لۄکھ چھِ نہٕ مرُن یژھان۔ مگر یہِ منفی عمل عملاونہِ وِزہ چھُ تِمن یہِ دپ زِ تہِ تھوکہِ پیٹھ رٕکنٕ گژھان۔

۴۔ دپان اکہِ پھِرہِ یِمہٕ اقدامِ خودکشی کوٚر، سُہ چھُ ہر ہمیشہٕ اُتھی پتہٕ روزان یُتھ زن سُہ پانس خاتمہٕ کرنس منز کامیاب گژھِ۔ دراصل۔ خودکشی ہنٕز کوشش کرن وٲلِس چھُ وقتی طور پان مارنک جنون آسان۔ مستقبلس منز تہِ ہیکہِ یُتھ نفر کوشش کرِتھ مگر گاہے بے گاہے۔ تہٕ سُہ ہیکون لمہِ منفی سوچہٕ منزٕ کڈِتھ۔

۵۔ دپان خودکشی کرن وٲلی تمام افراد چھِ ذہنی مریض آسان۔ تہِ چھُ نہٕ ضروری۔ البتہ سُہ شخص یُس وقتی طور ناخوش، نااہل، نااُمید تہٕ تناوس اندر پھسیومُت آسہِ، سُہ چھُ امہِ کیفیژٕ منزٕ ژلُن یژھان۔ جانہِ منس یتھ چھُ یُتھ شخص خودکشی کرِتھ پننٕ رٕکنٕ فرار لبان۔

خودکشی تہٕ ذرایع ابلاغ یعنی میڈیا Copy-cat Behaviour

میڈیا تہٕ انٹرنیٹ یوتاہ فأیدٕہ منداوس تیوتاہ بنیوٚ یہِ وبالِ جان۔ یِیلہِ تہِ خود کشی ہُند اشتہار دِنہٕ آو نوجوانو روٚٹ ہوا۔ تِمن شخصن یِمن تناوٚ سیتی کلہٕ بٕرِتھ اوس تِمن

آو کمپس دھن اتھ۔ طریقہٕ خودکشی پھلے یہِ گام وشہر۔ تہٕ لۄکو ہیتٕ نۆو نۆو طریقہٕ ایجاد کرٕنۍ۔ انٹرنیٹ بنیوٚو اکھ فتنہٕ یمہٕ خودکشی یا نشہٕ بأزی ہیوٚو بدفعل عام گرِ۔ یِم چیز آیہٕ گلورِفائی کرنہٕ۔

امہِ علاوٕہ ہیوت اسہِ حقیقی دُنیاہ اۄک طرف ترأوِتھ مصنوعی زندگی لول بھرُن۔ تہِ گو یہِ زہِ اسہِ ہیوت پٔنُن پان آوٗرتھوٗن موبائیل فون تہٕ انٹرنیٹس سیتیٚ۔ سمأجی تہٕ تمدنی زندگی نِشہٕ ہیوت دوٗر ژلُن۔ قریبی رِشتن درمیان ہیوتُن خلاپأدٕہ سپدُن۔ اکھأکی ہندِس بوزنس، من ہلکہٕ کرنس، مائے محبت تہٕ شفقت بأگرنس رأہ انوأری۔ حد چھ یہِ زہِ مألِس ماجہ تہٕ بچن درمیان تہِ ہیوتُن دوٗر پأدٕہ گرٕھُن۔ نتیجہٕ دراو یہِ زہِ أسی روٗدی بے خبر بچن متعلق۔ آیا تم کیاہ چھِ سوچان، کوٚت کوٚت چھ گرٕھان، کیاہ کیاہ چھ کران، تہند بن معصوم ذہنن اندر کۄتاہ تہٕ کمہِ قسمٕک تناؤ چھُ بیتر ہِ۔ ہرگاہ أسی پرأنی پأٹھی یپہٕ تمن نندیک یمو، ممکن چھُ زہِ أسی ہیکو خودکشی ہنز برٕژ وِنی نیٚہ رُکأوِتھ۔

مألِس ماجہ علاوٕہ چھُ سماجس اندر روزن والیٚن تمام ذی شعور افرادن ہُند فرض زہِ برونہہ کُن یِتھ کرو منشیات، خودکشی تہٕ باقیٚ بے راہ روی پیٹھ غور خوض تہٕ یِم سأری رٹو کھ کاژہِ تل۔ اتھ منز چھُ اُستادن ہُند اہم رول۔ خطیبن تہٕ دین دھرم کیٚن پُجاری ین ہنز ذِمہٕ وأری، قانون نافذ کرن والیٚن ہنز ڈیوٹی تہٕ سانیٚن قلمکارن، شأعرن تہٕ باقیٚ دانشورن ہنز مثبت کارکردگی سیٹھاہ اہم۔ (مصنف)

